

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FEF – Faculdade de Educação Física**

**Efeitos de práticas lúdicas e corporais na solução criativa de problemas: impactos na  
saúde mental e física**

João Victor de Amorim Rocha

Orientador: Leonardo Lamas

**Brasília**

**2019**

## **Resumo**

Saúde mental e física são aspectos fundamentais da saúde. Há um crescimento exponencial das demandas dentro dessas áreas hoje no mundo, como surgimento de altos índices de depressão e ansiedade, sedentarismo e obesidade, principalmente, em países subdesenvolvidos e em populações universitárias.

Os resultados dos estudos continuam a apoiar uma literatura crescente, sugerindo que a Cultura Corporal e as intervenções de atividades físicas têm grande valor terapêutico, não se restringindo apenas aos ganhos físicos, reduzindo também, de forma significativa, os sintomas depressivos e ansiosos, promovendo maior auto realização e um ganho na eficiência da regulação emocional do indivíduo. Porém, para que promova a diminuição do estresse e a melhoria da qualidade de vida, a atividade física precisa ser interessante e motivadora.

O jogo, além de divertido e motivador, possibilita um desenvolvimento físico, motor, cognitivo, afetivo e vários outros tipos de desenvolvimentos benéficos. No entanto, para que os jogos e brincadeiras sejam considerados ferramentas eficazes no ensino-aprendizagem é preciso uma planificação organizada.

O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos de uma dinâmica de jogos sobre aspectos relacionados ao humor de universitários de Brasília.

Palavras Chave – Saúde Mental Global; Saúde física; Saúde integral; Saúde de universitários; Distúrbio Mental; Saúde Física; Jogos; Cultura Lúdica.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
1.1 PANORAMA DA SAÚDE MENTAL E FÍSICA NOS TEMPOS ATUAIS.....	5
1.2 JOGO E SAÚDE .....	10
<b>2. JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>13</b>
<b>3. OBJETIVOS .....</b>	<b>14</b>
3.1 Objetivo Geral .....	14
3.2 Objetivos Específicos .....	14
<b>4. HIPÓTESE.....</b>	<b>14</b>
<b>5. METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
5.1 Desenho experimental.....	14
5.2 Instrumento de avaliação .....	15
5.3 Protocolo de jogos .....	15
5.3 Amostra.....	17
5.4 Análise de dados .....	17
<b>6. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>17</b>
6.1 Parte 1 – Análise quantitativa.....	17
6.2 Avaliação Qualitativa .....	22
6.2.1 – A motivação e inspiração do facilitador .....	22
6.2.2 - Diário de campo .....	23
6.2.3 - Notas finais de uma prática reflexiva.....	25
<b>7. CONCLUSÃO.....</b>	<b>26</b>
<b>8. REFERÊNCIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>33</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>34</b>

## 1. INTRODUÇÃO

A atual conjuntura social é resultado do impacto de uma revolução baseada nas tecnologias da informação/comunicação, estabelecimento de uma economia global e um processo de mudança sociocultural que estabeleceu uma nova ordem, regida pelas grandes empresas capitalistas multinacionais e que afetam diretamente a saúde dos indivíduos. (HASKELL et al., 2007; MENDES e CUNHA, 2013). O progresso tecnológico que ocorre hoje no mundo, chamado por alguns pesquisadores de “sociedade tecnológica”, muitas vezes tem resultado em uma inatividade crônica das pessoas, seja pelas formas de emprego e de trabalho, que geram uma diminuição de atividade física, seja pelas formas de incentivos às atividades físicas em horas de lazer, o que faz crescer o risco de comportamentos sedentários e seu impacto na saúde (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; HASKELL et al. 2007; MATTOS, 2006; MENDES e CUNHA, 2013).

Várias são as definições atribuídas à saúde (ZAMBRONI-DE-SOUZA, 2006). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o termo refere-se a um completo estado físico, mental e social, de bem-estar, não se restringindo à ausência de doenças ou enfermidades. Outros estudos definem que estar saudável é poder viver e exercer diversas atividades em diferentes situações, desde atividades de trabalho a atividades físicas em momentos de lazer, de acordo com o desejo e a necessidade do indivíduo (ZAMBRONI-DE-SOUZA, 2006; OMS, 2018).

Atividade física pode-se definir como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético. Autores diferenciam o termo “atividade física” de “exercício físico” a partir da intencionalidade do movimento (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000; PATE et al. 1995), considerando que o exercício físico é um subgrupo das atividades físicas, que é planejado, estruturado e repetitivo, tendo como propósito a manutenção ou a otimização do condicionamento humano (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000; OMS, 2014; PATE et al. 1995).

Em indivíduos adultos, a atividade física se encaixa em práticas de lazer, como dança, corrida e natação. Transporte, como caminhada ou bicicleta. Atividades no trabalho, tarefas domésticas, brincadeiras, jogos, esportes ou exercícios planejados a fim de melhorar funções cardiorrespiratórias, musculares, ósseas, reduzir o risco de diversas doenças e transtornos mentais (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; PATE et al., 1995).

A OMS indica que se deva realizar no mínimo 150 minutos em intensidade moderada de atividade física aeróbica por semana ou pelo menos 75 minutos em intensidade vigorosa de atividade aeróbica por semana, porém, esses valores devem ser ajustados às necessidades de saúde de cada indivíduo. Pode ser feita também uma combinação equivalente de atividade moderada e de intensidade vigorosa. Para crianças e jovens entre 5 e 17 anos há uma recomendação de acumular, pelo menos, 60 minutos de atividade física diária de moderada a vigorosa, 3 dias por

semana. Pessoas idosas têm recomendação de acumular 150 minutos em intensidade moderada por semana (ARAÚJO e ARAÚJO, 2000; HASKELL et al. 2007; OMS, 2011; PATE et al. 1995).

Como reflexo dos novos padrões de vida da sociedade moderna, “avanços” tecnológicos contrários a promoção da saúde levam a maior parte da população mundial ao contínuo estabelecimento de um estilo de vida sedentário, o qual, em diversos estudos, o sedentarismo é associado a múltiplos fatores de risco e desfechos negativos na saúde de um indivíduo, tornando-se um dos principais atores relacionados à epidemia de doenças cardiovasculares, obesidade e o rápido crescimento de distúrbios psicológicos entre populações. De acordo com Penedo e Dahn (2005), os riscos para a saúde chegam a dobrar em indivíduos insuficientemente ativos e sedentários, tendo relação direta com o encurtamento do tempo de vida, desenvolvimento e agravamento de uma variedade cada vez maior de doenças, incluindo obesidade, osteoporose, osteoartrose, doença vascular periférica, acidente vascular encefálico, hipertensão arterial sistêmica, alguns tipos de câncer, como o de cólon, mama, próstata e pulmão, além de doenças mentais como a ansiedade e depressão (PATE et al. 1995; PENEDO e DAHN, 2005; WARBURTON et al. 2006; WENCESLAU e ORTEGA, 2015).

Dentre os diversos campos que a saúde permeia, observamos um crescimento especial da necessidade de maior atenção e cuidado à saúde mental. De acordo com a OMS, a saúde mental é essencial, pois compõe um estado de bem-estar no qual o indivíduo reconhece suas próprias habilidades, sendo capaz de lidar com os estresses do cotidiano, além de produzir e contribuir com sua comunidade (WENCESLAU e ORTEGA, 2015; OMS, 2018).

O que se pode afirmar é que não há saúde plena caso o bem-estar psicológico não exista (OMS, 2018). Sendo assim, o cuidado da mente se faz tão fundamental quanto o cuidado do corpo, necessário para as nossas habilidades coletivas e individuais de pensar, sentir, interagir com o outro, além de produzir e aproveitar a vida (BRANDTNER e BARDAGI, 2009; OMS, 2018).

Em suma, a promoção, proteção e restauração da saúde mental pode ser considerada uma preocupação vital para todos os indivíduos, comunidades e sociedades (DIENER et al. 1999; OMS, 2018).

## **1.1 PANORAMA DA SAÚDE MENTAL E FÍSICA NOS TEMPOS ATUAIS**

De acordo com um relatório publicado pela revista “Lancet”, diversos pesquisadores caracterizam os problemas de saúde mental como uma epidemia que se alastra por todo o planeta, provocando prejuízos exorbitantes e que, segundo os autores, não será remediada tão cedo. Uma justificativa para tal afirmação reside no fato que, apesar de doenças como ansiedade e depressão

terem aumentado “dramaticamente” nos últimos 35 anos, nenhum país está investindo suficientemente para combater essa tendência (PATEL et. al. 2007).

Hoje, mais de 85% da população mundial vive em países em desenvolvimento ou subdesenvolvidos, nos quais residem três quartos da carga global de doenças, físicas e psicológicas, demonstrando a relação de causa e efeito entre desemprego, desenvolvimento e saúde. (LUDERMIR, 2018; PENEDO e DAHN, 2005). De acordo com a OMS, cerca de 23 milhões de pessoas no mundo sofrem de esquizofrenia, 50 milhões apresentam demência e 60 milhões possuem distúrbio bipolar. Os valores mais alarmantes estão relacionados à depressão que, hoje, acomete aproximadamente 300 milhões de indivíduos no planeta (LUDERMIR, 2018; PATEL et. al. 2007; PENEDO e DAHN, 2005; OMS, 2018).

Em um contexto global, uma série de pesquisas procurou reunir novas observações a respeito dos distúrbios mentais nas populações, analisando causas e a qualidade dos tratamentos atuais, na tentativa de propor novas intervenções e garantir uma melhor visão frente à um novo campo, recentemente chamado de *Global Mental Health*. O conhecimento gerado pela iniciativa desses trabalhos mostrou que vários distúrbios mentais podem, de fato, ser prevenidos e tratados (PATEL et. al. 2007; JACOB et. al. 2007).

Os trabalhos científicos que destacam o sedentarismo e o estresse como responsáveis por doenças hipocinéticas e reduções na qualidade de vida são muitos. Há uma grande evidência quanto a exposição à adversidade crônica e um risco substancial para os transtornos mentais. Fatores estressores como o excesso de tarefas acadêmicas, dificuldades na aquisição de materiais e livros, maus hábitos alimentares e a falta de tempo para o lazer, podem ser percebidos em indivíduos que lidam com os constantes desafios universitários, além do tempo diário sentado, diretamente ligado aos hábitos sedentários e seus desdobramentos. Estes podem ser responsáveis por desencadear transtornos durante a vida do estudante, estando entre eles, por exemplo, os transtornos psiquiátricos, encontrados em 15 a 29% de estudantes universitários no Brasil, sendo os mais frequentes a ansiedade e a depressão (ARAUJO e ARAUJO, 2000; BILYK, et. al. 2004; BRANDTNER e BARDAGI, 2009; BIDDLE et. al. 2017; MARCONDELLI et. al. 2008; MENDONÇA e ANJOS, 2004).

A ansiedade, do latim *anxietas*, quer dizer “inquietação intensa e penosa; angústia”. É, portanto, um sinal de alerta do ser humano sobre um potencial perigo futuro, para que possa se preparar para lutar ou fugir. Apesar das semelhanças, tal estado difere-se do medo, pois diferentemente de um perigo externo, real e de origem não-conflituosa, trata-se de uma ameaça interna, de origem conflituosa (SALKOVSKIS, 2004).

O sentimento gerado pela ansiedade acompanha uma percepção eminente de perigo, na qual o indivíduo tende a superestimar o grau e probabilidade dessa ameaça e subestimar sua capacidade de enfrentamento. Dessa maneira, os sintomas fisiológicos tendem a aparecer acompanhados de um sentimento aumentado de vulnerabilidade pessoal (SALKOVSKIS, 2004; BATISTA e OLIVEIRA, 2005).

A depressão também se caracteriza como um sintoma comum entre universitários e, oriunda do latim, *depressio*, significa “aluímento, abaixamento de nível, causado por peso ou pressão; enfraquecimento físico ou moral; desânimo, abatimento; aumento de intensidade ou duração de tristeza. Quanto ao cognitivo da depressão, se estrutura em crenças disfuncionais focadas principalmente na perda pessoal e no fracasso, havendo, gradativamente, uma exclusão de informações positivas auto referentes, com uma tendência negativa sistemática de ver a si mesmo e ao mundo, o que influencia as emoções e comportamentos, mantendo e agravando os sintomas (BRANDTNER e BARDAGI, 2009).

Quando falamos de atendimento à saúde, observamos diversas divisões em áreas, quer seja por sexo, idade, etapas da vida ou mesmo o ambiente. Essa visão fragmentada da saúde leva a não abrangência total do ser humano nas suas etapas de vida. Neste sentido, observa-se que a saúde do estudante universitário está ainda em descoberta no Brasil, visto que não há uma preocupação consolidada a esse grupo pelos serviços básicos de saúde. Uma urgência em alocar os casos de saúde mental, por exemplo, como casos prioritários de saúde pública se faz necessária para reduzir a carga da doença e incapacidade, melhorando a saúde integral das populações. (ASSIS, 2018; FIGUEIREDO e OLIVEIRA, 1995; OLIVEIRA e WINIAWER, 2015).

Até bem pouco tempo, a assistência ao doente mental apresentava-se centrada nos hospitais psiquiátricos e restringia-se à internação e medicalização pelos sintomas demonstrados do paciente, excluindo-o dos vínculos, interações, e tudo o que se configura como elemento e produto de seu conhecimento, chegando apenas à aqueles que buscaram ajuda, excluindo, muitas das vezes, a possibilidade de indivíduos que apresentam transtornos mentais menores (TMM), que são menos graves, mas mais frequentes, de começarem movimentos para prevenção da progressão de doenças (COUTINHO, 1995; COLVERO, IDE e ROLIM. 2004; CERCHIARI, 2005; ROCHA e SASSI, 2013).

Existem diferentes visões terapêuticas a respeito do tratamento de distúrbios mentais, porém, muitas das vezes, há a normatização do comportamento, baseada na prescrição de fármacos, o que tem se utilizado de forma indiscriminada, conformando uma verdadeira epidemia de diagnósticos, priorizando e delegando à neurobiologia a responsabilidade dos desajustes de crianças e adultos, desprezando aspectos psicológicos, históricos, físicos e sociais. Sabe-se,

atualmente, que transtornos da mente afetam diretamente o corpo físico, uma vez que o corpo é a expressão concreta das emoções, pois “nada se passa na mente que o corpo não manifeste. Nada se passa no corpo sem que a mente acuse. Isso porque não há um corpo e uma alma, mas uma unidade, modernamente chamado mente-corpo” (OLIVEIRA e WINIAWER, 2015, p. 202; VORKAPIC, 2018; ZANELLA et. al. 2016).

Muitas vezes, indivíduos que já apresentam um diagnóstico procuram por algo novo, ou, complementar a um tratamento já existente, por diversos motivos, tais como efeitos adversos dos medicamentos, falta de resposta positiva ao tratamento, alto custo das psicoterapias ou apenas uma preferência pessoal. Novas alternativas são estudadas para tratamento de doenças, algumas dessas terapias são chamadas de intervenções *mind-body* (OLIVEIRA e WINIAWER, 2015; VORKAPIC, 2018).

Os resultados dos estudos continuam a apoiar uma literatura crescente, sugerindo que a Cultura Corporal e as intervenções de atividades físicas têm grande valor terapêutico, não se restringindo apenas aos ganhos físicos, reduzindo também, significativamente, os sintomas depressivos e ansiosos, promovendo maior auto realização e um ganho na eficiência da regulação emocional do indivíduo. Atividade física é também um importante aliado do tratamento antidepressivo devido ao seu baixo custo, capacidade de adaptação e direcionamento específico, além de sua característica preventiva em relação à diversas patologias, independente do efeito no peso corporal. Geralmente, resultados de saúde mais desejáveis, incluindo melhor qualidade de vida, melhor capacidade funcional e melhores estados de humor, são encontrados em indivíduos que praticam atividades físicas de maneira regular (BILYK, et. al. 2004; PENEDO e DAHN, 2005; VORKAPIC, 2018; MATTOS, ANDRADE e LUFT, 2004).

Contudo, de acordo com Liz et. al. (2010), ao iniciar um programa de exercícios físicos, a maior dificuldade que se encontra é na aderência a essa atividade. Toscano (2001) coloca academias como ambiente de destaque quando falamos sobre mudança de comportamento em populações, oferecendo orientação e supervisão da prática de exercício físicos, mas mostram um elevado número de indivíduos que não conseguem dar continuidade à prática. No Brasil, os estudos sobre aderência têm verificado um índice de evasão de aproximadamente 70% entre os praticantes de exercícios físicos em academias (DAOLIO, 1995; LIZ et al. 2010; PENEDO e DAHN, 2005; TOSCANO, 2001).

A regularidade de um comportamento, hábito, fundamental quando se trata de atividade física, se mantém através de diversos fatores, como, por exemplo, a motivação para determinada ação, percepção dos benefícios, adequação às necessidades pessoais e satisfação com a atividade executada (DAOLIO, 1995; LIZ et al. 2010). Quando intrinsecamente motivado, o



sujeito ingressa na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008).

O acesso às representações sociais, que suportam as várias concepções de corpo, é também necessário para o entendimento e estabelecimento de um comportamento, pois justificam determinadas práticas de um grupo social em relação a época vivida. “Não podemos imaginar um ser humano que não seja fruto de uma cultura” (DAOLIO, 1995, p. 25). Nossa cultura prioriza uma estética “ideal”, um corpo máquina, um corpo esquecido ou manipulado pelos interesses dominantes, ou seja, a estética e o poder ganham maior valor quando comparados à sentimentos, sensações, desejos, necessidades, capacidade de compartilhar a vida e suas várias condições (MORETTI, 2009). Logo, se faz importante o questionamento sobre qual o universo simbólico a respeito do “corpo” transmitido por profissionais de Educação Física, ou, que conjunto de significados a respeito do “corpo” possuem a maior parte daqueles que procuram profissionais da área, em sua maioria, academias de ginástica? E, esse significado contribui ou não para a regularidade em atividades físicas? (BALBINOTTI e CAPOZZOLI, 2008; DAOLIO, 1995; MORETTI, 2009)

Estudos indicam atividades físicas de forma regular com volume mínimo de 150 minutos em intensidade moderada, por períodos de pelo menos 30 minutos durante 3 a 5 dias por semana como combate a depressão. Atividades vigorosas podem também ser utilizadas, porém, com cautela e conhecimento das especificidades dos indivíduos (ANDRADE, 2011; GONÇALVES, 2018). Os programas aeróbios, como por exemplo a corrida ou caminhada, são os mais indicados e sua eficácia já está estabelecida na literatura. A eficácia de exercícios anaeróbios foi também comprovada, assim como dos exercícios de coordenação motora e de flexibilidade músculo-articular (ANDRADE, 2011; ANIBAL e ROMANO, 2017; GONÇALVES, 2018; MATIAS, 2010; OLIVEIRA e WINIAWER, 2015; OMS 2011).

Além de exercícios aeróbicos como corrida e anaeróbicos como a musculação, há outros tipos de atividades que, quando modulados com qualidade, auxiliam no combate ao estresse e depressão, como por exemplo: a natação, hidroginástica, bicicleta, boxe e práticas como Tai Chi e Yoga, que utilizam, além do trabalho físico consciente, bases em *mindfulness* e meditação (BAER, 2014; GONÇALVES, 2018; LANGER e MOLDOVEANU, 2000; OLIVEIRA e WINIAWER, 2015; SHAPIRO, 2006; ZOU et al. 2018)

A natação e hidroginástica possuem a água como um ótimo ambiente de exercício: pressão da água estimula a circulação e o sistema respiratório a trabalharem mais, além de aumentar

a sobrecarga para o trabalho muscular. A flutuação auxilia pessoas com problemas de sobrepeso na realização de movimentos de difícil execução em terra e a resistência que a água promove se opõe ao movimento, auxiliando o trabalho com sobrecarga. Outro fator importante a se considerar é a sociabilização e o bem-estar que os exercícios físicos provocam logo após o término da sessão, que auxiliam na despolarização do estado de humor deprimido. Esses elementos combinados causam relaxamento corporal e um benefício agradável ao corpo semelhante a uma massagem (ANDRADE, 2011; VIEIRA et al. 2007).

Nas últimas duas décadas, um crescente número de estudos tem demonstrado que prática da Yoga, e práticas similares que incluem técnicas de meditação, respiração e movimentos do corpo, podem promover efeitos favoráveis para o corpo e mente. Melhora na flexibilidade, força, resistência muscular, correção de postura, efeitos positivos no controle de variáveis fisiológicas, como dor, pressão arterial, respiração, frequência cardíaca, melhora do condicionamento físico podem ser observadas, além do controle de variáveis psicológicas como a ansiedade, depressão, estresse, fadiga, sono, estados de humor e efeitos sociais, como mudança no estilo de vida e sociabilidade, ajudando o praticante a manter o equilíbrio físico, mental e emocional (ANDRADE, 2011; LANGER e MOLDOVEANU, 2000; OLIVEIRA e WINIAWER, 2015; SHAPIRO, 2006; STEPHENS, 2019).

## **1.2 JOGO E SAÚDE**

Porém, para que promova a diminuição do estresse e a melhoria da qualidade de vida, a atividade física precisa ser interessante-motivador. O princípio da individualidade biológica é tido como um importante aspecto na escolha das atividades prescritas, assim como a manipulação de suas variáveis, prevenindo situações que possam aumentar os problemas clínicos existentes. Os tipos de atividade física a serem praticadas, para que se obtenham os efeitos físicos e psicológicos “desejados”, devem apresentar alguns requisitos como: evitar a competição interpessoal, cultivarem relações pessoais, estar regularmente incluídas no horário semanal, rotinas flexíveis, adoção de objetivos realistas, orientações de correções, observar a formação adequada pelo orientador da atividade e por último, mas não menos importante, originar divertimento e prazer, características encontradas também no que pesquisadores chamam de “Cultura lúdica”, infantil ou adulta (ANÍBAL e ROMANO, 2017; BROUGERE, 1998; DAOLIO, 1995; LIZ et al.. 2010 MATIAS, 2010).

A cultura lúdica é, antes de tudo, um conjunto de procedimentos que permitem produzir uma realidade diferente daquela da vida cotidiana, tornando o jogo possível e

possibilitando ao indivíduo refletir sobre a prática no sentido conceitual e atitudinal, se tratando de um conteúdo necessário para o crescimento psíquico, motor, cognitivo, afetivo, sempre valorizando as experiências e limitações, permitindo uma interação e cooperação entre indivíduos, objetivando uma busca constante do desafio, da descoberta e aprendizagem. Porém essa concepção não era vista como benéfica. Durante muito tempo o tema jogo passou sem despertar curiosidade aos mais estudiosos, sendo visto como uma atividade infantil, com pouco valor em si próprio, e até como “uma infração às disciplinas ou às tarefas práticas” para muitas esferas da sociedade, resultado também de uma proibição pela igreja, por ser fonte de prazer e, por tal motivo, deveria ser banido do espírito humano, sendo permitido apenas jogos das festas religiosas. Porém, Duflo (1999) diz que “para julgar o jogo, é preciso compreender quais são suas funções e seus efeitos no conjunto das atividades humanas” (BROUGERE, 1998; DUFLO, 1999; LUIZ et. al.. 2014; VELOSO e SÁ, 2009).

O jogo é, pelo menos, tão antigo, quanto à civilização e o puro e simples ato de jogar constitui uma das principais bases dessa civilização (HUIZINGA, 2000). A cultura surge em forma de jogo (HUIZINGA, 2000; ALBORNOZ, 2009). Ao nível animal, o jogo é mais do que um fenômeno fisiológico ou um reflexo psicológico. Ultrapassa os limites da atividade puramente física ou biológica, existindo sempre alguma coisa "em jogo" que transcende as necessidades imediatas da vida e confere um sentido à ação. Todo jogo significa alguma coisa. A psicologia e a fisiologia procuram observar, descrever e explicar o jogo dos animais, crianças e adultos, revelando diferentes traduções linguísticas, tipos de estudos e propostas para a complexa definição para o tema (ALBORNOZ, 2009; BARANITA, 2012; HUIZINGA, 2000).

Jogo, para Huizinga (2000), é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana (HUIZINGA, 2000). Kishimoto (2003) afirma que o jogo caracteriza conduta livre, prazer, satisfação, expressão de vontade, exploração, descoberta, divertimento e que o elemento lúdico deve estar presente durante o desenvolvimento dos mais variados tipos de atividades. Platão, citado por Kishimoto (2003) falava sobre o papel da Educação como uma forma de dar ao corpo e à alma, toda a perfeição de que são capazes, além da necessidade de se aprender por meio de brincadeiras, como uma contraposição à violência e à opressão. Aristóteles, também citado, mencionava a necessidade de propiciar a todos os cidadãos o aprendizado das artes plásticas, dança e música; como partes integrantes da cultura intelectual do indivíduo (HUIZINGA, 2000; KISHIMOTO, 2003).

As fronteiras entre brincadeira, atividade física, esporte, luta, dança, ginástica, jogo e outros tipos de atividade são muito tênues e permeáveis, permitindo uma grande aproximação e interação entre essas diferentes manifestações. Dessa maneira, as distinções serviriam mais a uma exposição didática do assunto e menos a uma compreensão rígida sobre a dimensão lúdica da experiência humana (BROTTO, 1999).

É da natureza do ser humano, ser expressivo, afetivo e social, embora, em algumas pessoas, estes aspectos em parte estejam bloqueados. Por isso, é preciso trabalhar o ser humano por completo, para que essas características sejam desenvolvidas, independente de idade. Assim, o educador deverá estar preparado para ter condições de intervir e proporcionar com maior intensidade o desenvolvimento do indivíduo, sabendo que ele é como todo mundo, uma mistura extremamente completa de capacidades e limitações (BARANITA, 2012).

No entanto, para que os jogos e brincadeiras sejam considerados ferramentas eficazes no ensino-aprendizagem é preciso uma planificação organizada, contendo objetivos e metas para que o jogo não passe a uma atividade perdida e sem fundamentos, isto é, uma educação lúdica só será bem sucedida se o educador/professor conhecer do que se trata, onde poderá desempenhar um papel de observador, ser um participante ou um organizador, com o intuito de melhorar o jogo. (BARANITA, 2012).

Durante muitos anos, o ato de ensinar foi visto como transmissão de conhecimento, onde o aluno era um agente passivo e se limitava a ouvir. (BARANITA, 2012). Uma educação pode ser mais ampla ao se considerar a potência em relação ao paralelismo corpóreo-mental, já proposto por Espinoza (YONEZAWA e SILVA, 2018). Torna-se desinteressante uma educação com corpos fixados e conformados em carteiras por longas horas, pois não sabemos quais outras inteligências seriam abertas, disparadas ou possibilitadas pela corporificação, ou, por um modo de aprender no qual a atividade e potência corporal estejam incluídas. Na área da educação física, em lugar da preocupação sobre o equilíbrio entre instruir e educar, tornando a mente mais inteligente e o corpo mais capaz, por muito tempo, observamos praticas corporais arraigadas, concebidas mais como instrução física, à própria educação (BARANITA, 2012; YONEZAWA e SILVA, 2018).

Hoje, devido diversos fatores, há uma tendência a natureza lúdica e educativa, tornando a aprendizagem mais prazerosa e eficiente em diversos campos do conhecimento, entendendo o lugar humanístico do educar e educar-se, tomando uma postura de responsabilidade perante o papel educativo. Atualmente, principalmente crianças, mas não unicamente, passam a ter um papel mais ativo. De uma forma espontânea, através do lúdico e do jogo adquirem novos conhecimentos. Logo, se faz necessário repensar formatos de cursos de formação de educadores/professores e extinguir modelos antigos onde constatamos uma hierarquia entre

disciplinas pedagógicas e científicas. Cabe à faculdade promover cursos que garantam uma formação sólida e rica em saberes e conhecimentos diversos e, entre eles está o lúdico e o jogo (ASSIS, 2018; BARANITA, 2012; BILYK, et. al. 2004; BROTTTO, 1999; FIGUEIREDO e OLIVEIRA, 1995; MAGALHÃES, 2007; JUNIOR, 2005).

É legítimo considerar o jogo uma das expressões da consciência humana, uma "totalidade", no moderno sentido da palavra, e é como totalidade que devemos procurar avaliá-lo e compreendê-lo. (BROTTTO, 1999; HUIZINGA, 2000). Um corpo crescente na literatura demonstra que a participação em diferentes formas de atividade física é associada positivamente, além da própria saúde física, à saúde mental (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000) e se, dispor de uma cultura lúdica é dispor de um certo número de referências que permitem interpretar como jogo atividades que poderiam não ser vistas como tais (BROUGERE, 1998). Cabe ao profissional competente desenvolver a capacidade criativa de adaptar ou tornar o conteúdo de seu domínio em jogo (ARAÚJO E ARAÚJO, 2000; BROUGERE, 1998; HUIZINGA, 2000).

## **2. JUSTIFICATIVA**

Reflexo dos novos padrões de vida da sociedade moderna, grande parte da população mundial partilha do estabelecimento de um estilo de vida sedentário. Os riscos para a saúde chegam a dobrar em indivíduos insuficientemente ativos e sedentários, sendo relacionado com o encurtamento do tempo de vida, desenvolvimento e agravamento de uma variedade cada vez maior de doenças físicas, como obesidade, osteoporose e doenças cardiovasculares, e uma epidemia de doenças mentais, como ansiedade e depressão, quadro que tem aumentado “dramaticamente” nos últimos 25 anos e nenhum país está investindo suficientemente em programas a fim de combater essa tendência (PATEL et. al. 2007; PENEDO e DAHN, 2005).

Na última década, um crescente número de estudos tem demonstrado que práticas corporais que incluem técnicas de meditação e respiração, podem promover efeitos favoráveis para o corpo e mente. Porém, para que promova a diminuição do estresse e a melhoria da qualidade de vida, a atividade física precisa ser interessante e motivadora (ANDRADE, 2011; LANGER e MOLDOVEANU, 2000; OLIVEIRA e WINIAWER, 2015; SHAPIRO, 2006; STEPHENS, 2019).

A cultura lúdica e o jogo podem aparecer como solução alternativa, possibilitando um desenvolvimento psíquico, motor, cognitivo, afetivo, sempre valorizando as experiências e limitações, permitindo uma interação e cooperação entre indivíduos, objetivando uma busca

constante do desafio, da descoberta e aprendizagem, além de gerar reflexão sobre a prática no sentido conceitual e atitudinal (BROUGERE, 1998; HUIZINGA, 2000).

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo Geral**

Verificar os efeitos de um programa de práticas corporais lúdicas (e.g. jogos de lutas, jogos teatrais, etc) em aspectos relacionados ao humor de universitários de Brasília.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Analisar valores relacionados à depressão, raiva, fadiga, disposição, confusão mental e vigor, relativos ao estado de humor, por meio da aplicação da Escala de Humor de Brunel (BRUMS), nos momentos de início e encerramento do período de intervenção.
- Fornecer um ambiente de prática que beneficie à saúde física e mental dos participantes através de jogos.

### **4. HIPÓTESE**

Práticas lúdicas e corporais tem efeito benéfico na saúde física e mental de universitários.

### **5. METODOLOGIA**

Este é um estudo experimental de caráter qualitativo-quantitativo, realizado com um grupo de estudantes universitários de Brasília – DF.

#### **5.1 Desenho experimental**

Um grupo de vinte estudantes universitários de Brasília, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 50 anos foi selecionado para uma intervenção com duração de dezesseis semanas, das quais quatro semanas foram monitoradas e avaliadas. O grupo foi submetido a duas sessões semanais, cada uma delas com uma hora de duração. O grupo realizou práticas de jogos

cooperativos e de improviso, com uma organização que será descrita em seção mais a frente do documento.

## **5.2 Instrumento de avaliação**

O trabalho utilizou, para a etapa quantitativa, a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), questionário validado para mensuração do estado de humor de indivíduos (Anexo 1). O BRUMS contém níveis e sub níveis. Os 24 indicadores da escala fazem parte de seis sub escalas: Raiva; Confusão; Depressão; Fadiga; Tensão; e Vigor. Cada uma dessas sub escalas se relaciona a quatro itens dentre os 24. Com a soma das respostas de cada sub escala, obtém-se um score que pode variar de 0 a 16. O questionário leva cerca de dois minutos para ser respondido com base em como o sujeito está naquele dia, como se sentiu durante a semana ou mesmo como normalmente se sente em relação às sensações referidas, de acordo com uma escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente), Rohlfs et. al. (2008).

Relatos dos indivíduos participantes, através de uma dinâmica de escrita, foram utilizados para a análise qualitativa dos dados gerados.

## **5.3 Protocolo de jogos**

As etapas da intervenção foram:

- Módulo inicial (1 mês): Neste primeiro módulo trabalhamos com o planejamento e criação de jogos e sessões de jogos que trouxeram em seus objetivos, além das características base de jogo e cultura lúdica, a sociabilização, construção e desenvolvimento de grupo (confiança, conforto e convívio) e também o despertar da consciência para sua “unidade”, ou sua “totalidade” como indivíduo, desenvolvendo a capacidade da busca pelo autocuidado e autoconhecimento.

- Módulo de desenvolvimento (2 meses): Neste segundo módulo trabalhamos com a experimentação, por meio de jogos, de diversos tipos de práticas, isto é, aplicar as bases de jogos à Yoga e Tai Yoga, que são formas de alongar e relaxar. Lutas, como o Boxe, Muay Thai e Jiu Jitsu. Teatro, Música, Dança, que apresentam uma infinidade de fatores a serem explorados e trabalhados através de suas competências. Jogos físicos com cordas, bolas, movimentação animal e variados estímulos, trabalhando força, velocidade, resistência, potência, equilíbrio e outras variáveis. Além de jogos desportivos, pré-desportivos, aquáticos, mentais, tradicionais e outros mais, com o intuito de mostrar a riqueza do jogar e as possibilidade de práticas favoráveis à saúde física e mental. É de

fundamental importância o facilitador fornecer diferentes tipos de práticas que estimulem, de forma consciente, os setores do corpo.

- Módulo de Treinamento (1 mês): Neste terceiro módulo o indivíduo, já consciente de possibilidades individuais e coletivas, passa a se aprofundar em seu desenvolvimento físico, mental, técnico e tático dentro de jogos já vivenciados. A partir desse módulo, diferente dos módulos anteriores, a repetição de jogos em sessões subsequente ou próximas, como forma de treinamento, se é consciente e resiliente a progressão criada e analisada seu “tempo de vencimento” pelo facilitador, não causará o desmantelamento do foco ou interesse, fundamentos importantes para a motivação dos indivíduos. O facilitador planeja sessões de jogos que trabalharão especificamente progressões de desenvolvimento físico. O facilitador, como detentor de uma análise privilegiada das condições e necessidades da turma, deve propor os jogos a serem utilizados durante esse período, mas a não inclusão da opinião e vontade dos próprios indivíduos pode gerar algum tipo de descontentamento com o processo ou sentimento de não pertencimento.

O objetivo principal da intervenção era o de reestabelecer, prevenir e promover condições físicas e mentais saudáveis em indivíduos. Tornar indivíduos sedentários em indivíduos ativos conscientes, que não abandonarão o auto cuidado com facilidade, e cientes de que nada é apenas um jogo, mas tudo é também um jogo, e que pode ser visto como tal.

As aulas foram estruturadas nas seguintes etapas:

#### Alongamento/Aquecimento/Conexão (20% da aula) – Jogo inicial

Momento em que se faz uma análise específica da condição da turma no dia de aula através de perguntas diretas, conversas e observação do comportamento de cada indivíduo. O início da prática se dá sempre de acordo com a energia disponibilizada pelos sujeitos, sendo indicado não ultrapassar seus limites, mas encontrar o seu melhor desempenho dentro do estado de humor atual e deixar que o potencial do jogo o transforme. Com essas indicações e, observando se o planejamento deve ou não ser alterado, para que forneça um ambiente confortável e possa ser possível desenvolvimento de fatores físicos, mentais e sociais, começamos a criar o campo energético no ambiente da prática, isto é, ativar nossas potencialidades através de jogos iniciais de baixa ou média intensidade, com objetivo de trazer a consciência do indivíduo para o espaço de jogo e trabalhar fatores relacionados às próximas etapas.

*Ao transitar de um jogo à outro, o fluxo energético deve sempre se manter, buscando transições fluidas, suaves, minimizando as quebras e uma potencial “volta a realidade cotidiana”. A voz, o ritmo, as progressões e a própria essência ou conteúdo de cada jogo auxiliam na manutenção desse campo energético onde um jogo leva à outro.*



Jogo principal/ Progressão de jogos (60% da aula) – Objetivo do dia

O jogo principal tem como objetivo desenvolver alguma, ou algumas capacidades específicas através de jogos mentais e físicos, geralmente, mas não exclusivamente, de média à alta intensidade, que estarão de acordo com o módulo em que se encontra o grupo e suas condições e necessidades no momento atual. As progressões devem possuir conteúdo e duração coerentes com as habilidades e interesses da turma. As características do jogo e o que ele gerou de material reflexivo nos indivíduos serão tema da reflexão final.

Meditação/Reflexão (20% da aula) – Volta a calma

Ao acabar a etapa anterior, deitamos no chão, na maioria das vezes, e tomamos a parte final da prática para uma volta a calma. Utilizando algumas técnicas de mindfulness, tornamos o momento propício ao relaxamento e meditação, gerando uma sensação de bem-estar e outros vários benefícios diretos e indiretos à saúde dos indivíduos.

### **5.3 Amostra**

Homens e mulheres com idade entre 18 e 50 anos, cursando ensino superior, matéria de Prática Desportiva, na Universidade de Brasília

### **5.4 Análise de dados**

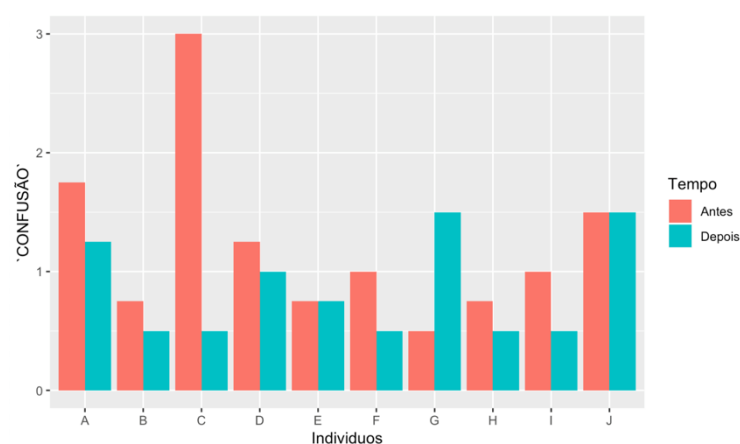
A análise de dados realizada envolveu procedimentos de estatística descritiva plotando-se os resultados obtidos para cada indivíduo em um gráfico de barras para favorecer a comparação entre os momentos pré e pós intervenção nas categorias relacionadas ao humor, de acordo com o previsto no questionário BRUMS.

## **6. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **6.1 Parte 1 – Análise quantitativa**

*Categoria Confusão mental*

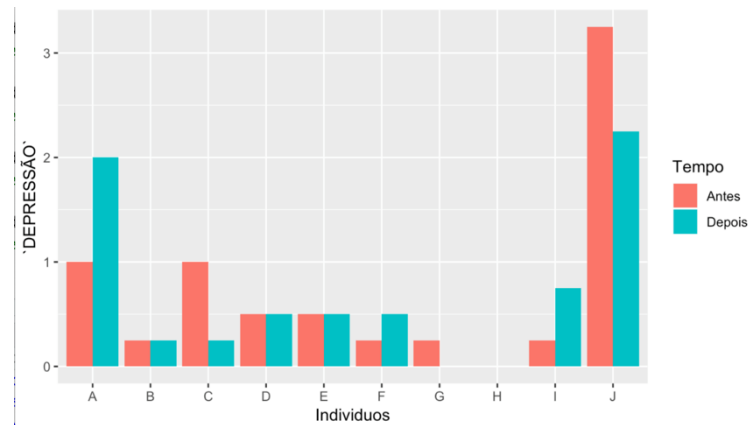
Em relação a categoria de confusão mental observa-se que o perfil inicial do grupo era de pouca incidência da variável. Excetuando-se o indivíduo C, todos os demais não atingiram valores que excedessem a metade da gradação da escala. Interessante notar que após o processo não se verificou elevação do nível de confusão mental, exceto para o indivíduo G, que apresentou discreto aumento. Em relação ao indivíduo C, foi observada significativa redução de confusão mental do pré para pós. Como demais variáveis não foram controladas, é difícil estabelecer uma relação precisa de causa-efeito entre o protocolo de intervenção e o resultado da confusão mental. Porém, interessante perceber que o grupo se manteve estável.



**Figura 1:** Resultado para confusão mental (BRUMS).

### *Categoria Depressão*

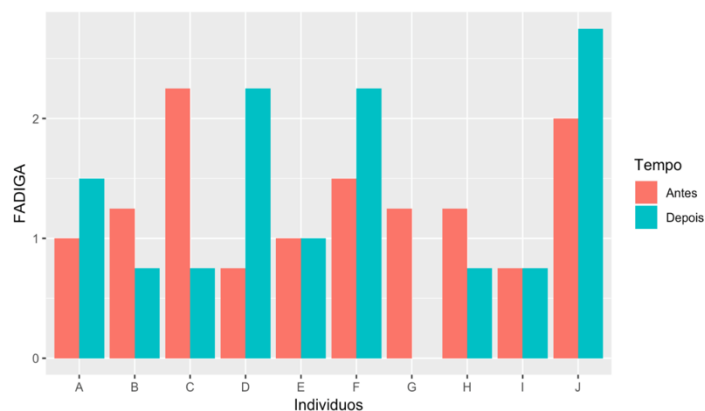
A exemplo do verificado em relação a confusão mental, a categoria depressão apresentou níveis baixos no momento pré-. O indivíduo H, por exemplo, apresentou valor zero para a categoria. Excetuando-se o indivíduo A, não houve aumento no pós-teste. E o indivíduo J apresentou redução. Novamente, causalidade não podem ser extrapoladas dos dados. Porém, interessante observar que em grupos, por vezes a modificação positiva no quadro de saúde de um indivíduo pode ser suficiente para justificar a intervenção com um protocolo. A resposta de J é, sem dúvida, algo bastante positivo.



**Figura 2:** Resultado para depressão (BRUMS).

### *Categoria Fadiga*

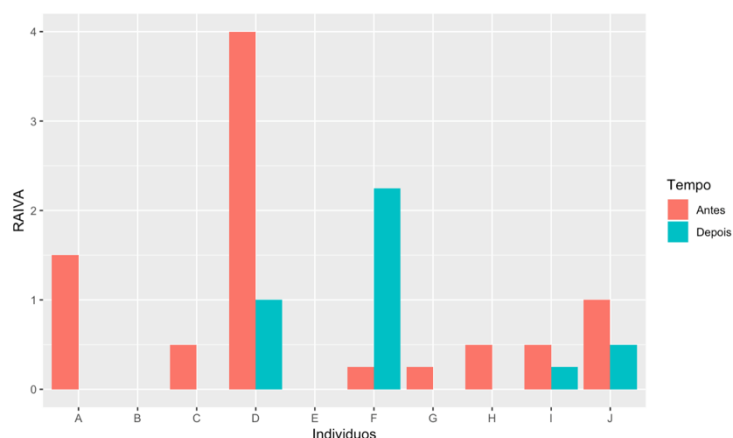
Fadiga aparece como uma categoria mais sensível a população universitária, de um modo geral, e isso se reflete nos valores iniciais de ao menos dois indivíduos do grupo (C e J), assim como nos valores pós- de outros três integrantes do grupo (D, F e J). É possível considerar que tais resultados possam ter relação direta com o cotidiano dos indivíduos, tornando o efeito do protocolo de jogos menos influente no estado do indivíduo. Importante notar que essa categoria não parece ser tão central a aspectos emocionais como a categoria depressão. De todo modo, os resultados levam a uma observação mais minuciosa de indivíduos que tenham o perfil como o de J.



**Figura 3:** Resultado para fadiga (BRUMS).

### *Categoria Raiva*

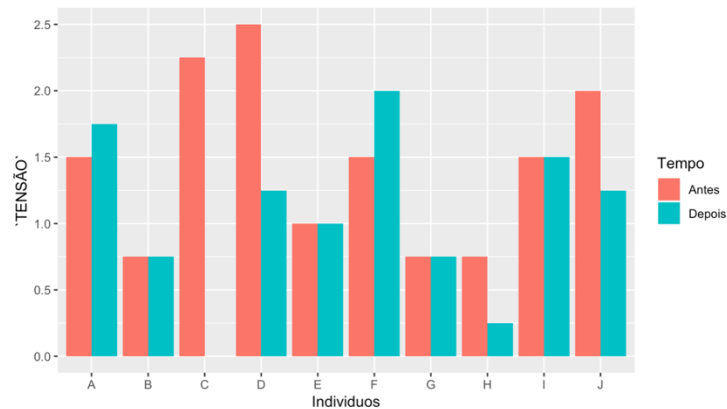
Pode se observar, em relação a categoria raiva, que os valores iniciais não se apresentaram muito elevados, estando, em sua maioria, abaixo da média, com uma exceção quanto ao indivíduo D, que demonstra um alto valor. Quanto os resultados após o período, interessante perceber que houve uma significativa redução dos valores relatados em alguns indivíduos, principalmente, quando comparado ao estado inicial do indivíduo D, exceto com relação ao indivíduo F, que teve um aumento no valor após o período de intervenção.



**Figura 4:** Resultado para raiva (BRUMS).

### *Categoria Tensão*

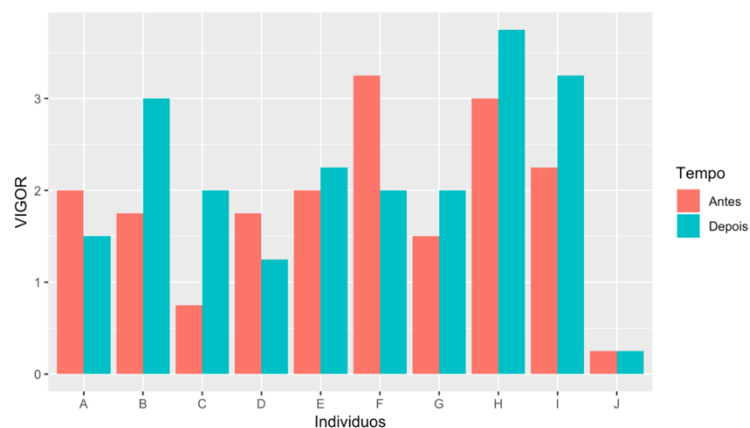
É possível observar nos indivíduos, principalmente quando se trata de estudantes universitários, na categoria tensão, a presença ativa dessa variável durante todo o período e uma pequena variação entre os valores de pré e pós, com exceção dos indivíduos C e D, que demonstraram um elevado valor inicial e, depois, uma significativa redução, chegando a zero o valor relatado pelo indivíduo C. Não se observa aumento dos níveis de tensão nesses indivíduos. Interessante analisar que, mesmo com o contínuo e progressivo aumento das demandas universitárias no decorrer de um semestre, os níveis de tensão do grupo se mantiveram ou mostraram significativa redução.



**Figura 5:** Resultado para tensão (BRUMS).

### *Categoria Vigor*

Vigor se mostra uma categoria com valores medios no estado inicial, com exceção do indivíduo H, que demonstrou níveis altos, tanto no estado pré, quanto no estado pós, e o indivíduo F, que demonstrou um valor inicial alto de vigor e relata uma diminuição nos valores de pós. Quanto aos níveis de vigor relatados depois do período de 4 semanas, houve um aumento significativo que se pode observar nos indivíduos B, C e I. Os resultados levam a uma análise mais cuidadosa de indivíduos que tenham o perfil como o de J, se mantendo com valores aproximados a zero, tanto pré quanto pós período de intervenção.



**Figura 6:** Resultado para vigor (BRUMS).

Ao analisar o resultado dos valores médios entre o período pré- e pós da prática, dentro de cada categoria analisada, é possível relaciona-los com uma melhora das condições iniciais em alguns indivíduos, como o aumento dos níveis de vigor ou diminuição na escala de raiva. Porém, algumas categorias se mostraram mais sensíveis quanto a sua prevalência e variação quando relacionadas às características da vida de um universitário. A categoria tensão, como exemplo, e os altos níveis iniciais, nos ajudam a observar que fatores do dia a dia, externos ao ambiente da prática de jogos, como a preocupação com provas ou questões financeiras, comuns entre estudantes, podem ter tido papel fundamental nos resultados do estudo.

## **6.2 Avaliação Qualitativa**

### **6.2.1 – A motivação e inspiração do facilitador**

Jogo e Conexão Humana - criatividade para solução de problemas

Nós somos semelhantes, não iguais, e a autodescoberta passa constantemente pelos caminhos da diferença. A sua realidade subjetiva é diferente da minha, e essa é a riqueza da prática, reconhecer a diferença para descobrir mais quem sou, quem posso ser, e como chegarei à ser.

Reconhecer a individualidade de cada integrante de forma divertida e estimular sua força e expressão é o nosso papel como grupo. Através do jogo, movimento e diálogo, buscaremos fornecer um ambiente familiar, seguro, onde cada dia é um dia de crescimento e aprendizagem, sempre respeitando e trabalhando com sua energia específica daquele dia, que assim possa reconhecer sua importância e responsabilidade para com grupo, criando um espaço de igualdade (fraternidade e sororidade), em que “erro” tem seu significado transformado. O “errar” a partir desse ponto de vista já não mais existe, e sim o constante desenvolvimento pessoal (Reforma íntima), aprendizagem. Vamos encontrar nosso equilíbrio corpo-mente?

Este é um lugar em que o SIM e o NÃO tem o mesmo valor. Não há a figura clássica de um professor e alunos, aqui aprendemos a aprender, somos parceiros de jogo (ou, parceiros de treino, pode-se dizer), e assim, nos mantemos conhecendo e ensinando, quebrando nossos próprios clichês e nos desenvolvendo através do outro, mentalmente e fisicamente, cada um sendo o professor e o aluno de sua própria jornada, respeitando e participando da jornada de quem está ao seu lado, sem se submeterem à formulas pré-existentes para solução de problemas.

O corpo é nossa biblioteca de memórias emocionais. O jogo acessa esse espaço, mexe com essas memórias e as desperta. Eu estou aqui para facilitar esse processo, propondo que desafiemos juntos o conceito de explorar e aprender através do mover-se. Padrões de

conhecimento, respostas simples para questões complexas ou atalhos, roubam sua capacidade de desenvolver-se integralmente em um conhecimento único, criativo e verdadeiramente seu, mas para adquiri-lo é preciso movimento, e para se mover, é preciso decisão! E então, vamos nos mover?

### 6.2.2 - Diário de campo

As práticas lúdicas e corporais tiveram como espaço de treino alguns diferentes ambientes, como espaços ao ar livre, com grama, árvores e água, e espaços *indoor*, como o dojô, que nos serviu como base para a prática. O dojô foi um espaço privilegiado que nos forneceu um espaço seguro, tatame, materiais de ginástica e outras condições que ajudaram no planejamento e realização das sessões de jogos.

“Um espaço legal, divertido, lindo e gostoso para me conhecer e me desenvolver sem cobranças”

“Esta aula representou para mim um momento de alívio. Eu estava muito focada em problemas quando cheguei. Aqui, vi a falta que dinâmicas diferentes e exercícios fazem nos meus dias e como me ajudou. Além da energia que as pessoas emanam aqui, que é tocante, “agradecimento” é a palavra final. Autoconhecimento está em tudo.”

“Essa aula foi importante no meu desenvolvimento, na minha aceitação, me desafiar a fazer coisas novas, e enfrentar meus medos. Essa matéria vai estar marcada para sempre!!”

Ao planejar e aplicar jogos com diferentes objetivos, observa-se a relação direta que os indivíduos criam e refletem sobre o próprio cotidiano, encontrando, no jogo, soluções para questões reais.

“Amo demais. Queria ter conhecido essa disciplina antes (Junto com as pessoas), mas penso que tudo está no devido lugar e que ela tinha que acontecer só agora. Tem me ajudado em todas as áreas da vida. Inclusive, estou estudando biofísica agora e fico pensando: Estou dando o meu melhor, e o resultado, independente de qual seja, não me define como ser humano. Obrigada por isso.”

“A aula me conecta comigo mesmo e com os outros. Txai.”

“Esta aula representou um relaxamento na corrida do semestre (E o intenso fim de graduação). Representou uma comprovação de que pessoas com pensamentos diversos PODEM se dar bem e serem amigos. Em resumo, está aula, são bons amigos, bons momentos, relaxamento e auto conhecimento.”

Interessante a observação da forte relação criada entre os indivíduos desse grupo a medida em que as sessões eram realizadas, fortalecendo os meios de interação e sociabilidade, e a motivação de estar sempre presente no ambiente de prática.

“No início da matéria eu tinha problemas em me relacionar bem com pessoas, não conseguia ter contato direto ou empatia. A matéria me gerou um desconforto no início, pois a aproximação me assustou. Agora, percebo que a matéria me ajudou nas relações interpessoais. Consigo ter “tato” com o outro e interagir melhor, me proporcionando alegria e descontração.”

“Esta aula muda minha capacidade de auto regulação, é uma nova oportunidade de ser quem eu sou neste dia. Ensina sobre aceitar quem eu sou de um jeito fácil, de um jeito divertido e me dá a oportunidade de proporcionar um ambiente gostoso para todo mundo. Eu amo a amizade que construímos aqui.”

Necessário observar também o ganho de capacidade física e a consciência da necessidade e benefícios do trabalho corporal.

“Aprendi a gostar de conviver com outras pessoas em um mesmo ambiente. Extrapolar meus limites. E entender que o exercício físico ajuda muito meu cérebro, razão e emoção. A avidez em alcançar o fim impede que se delicie o processo.”

“Um lugar que te deixa silenciar, ter contato, explorar meu corpo, ter calma.”

“Espaço para repensar o eu e nossa relação com o corpo. É uma fuga da imersão no cotidiano”

“Ser o seu próprio treinador. Ser o seu próprio indivíduos a ser treinado. Estar atento ao todo, mas a partir do ser único que és”

Ao decorrer do curso, alguns relatos foram feitos nos espaços de compartilhamento de ideias e reflexões ao início e final, e outros de forma íntima após algumas das sessões:

“Professor, aqui é o \*\*\*\*\*, da aula de jogos. Muito obrigado pelas aulas, de verdade... Você não faz ideia da diferença que está fazendo na minha vida!”

“O meu dia não é o mesmo quando não vou.”

“Essa aula me ajuda muito. Lembrar que não tem problema sentir/fracassar, mas o lance é melhorar para você mesma e saber o que você está sentindo.”

“Esta aula muda minha capacidade de auto regulação, é uma nova oportunidade de ser quem eu sou neste dia. Ensina sobre aceitar quem eu sou de um jeito fácil, de um jeito divertido e me dá a oportunidade de proporcionar um ambiente gostoso para todo mundo. Eu amo a amizade que construímos aqui.”

Após a realização da maior parte do curso, um dos últimos dias de aula foi selecionado para que houvesse uma dinâmica de relatos. Nesta dinâmica, os indivíduos foram indicados apenas



a escrever o que o curso significou para eles, podendo, livremente, discorrer sobre seu processo individual ao dentro do curso. Vários desses relatos corroboram o embasamento teórico e a hipótese de que práticas lúdicas e corporais geram benefícios a saúde integral de indivíduos, como o relato abaixo:

“Ninguém no mundo é melhor ou pior que o outro. A gente só precisa ter mais cuidado e empatia com nós mesmos. Saber respeitar nossos momentos. O que essa aula muda: É um refúgio para minha semana. Eu chego cansada as vezes, com mil coisas na cabeça e saio feliz, lembrando do que realmente importa. Mudou a forma como eu penso em relação aos meus erros e acertos, ao meu corpo, aos meus colegas. Como eu enxergo as pessoas num geral. Sempre tive muita dificuldade em aceitar o tempo e os erros, tanto meus quanto dos outros. Saio daqui mais calma, sabendo respeitar melhor, com menos pressa. Eu tenho muito a agradecer pela paciência e por toda a entrega. Foi a melhor matéria de toda minha graduação.”

### **6.2.3 - Notas finais de uma prática reflexiva**

A prevenção primária deveria começar nos primeiros anos escolares e continuar ao longo da vida do indivíduo. O hábito de exercitar-se deveria ser mantido e estimulado pela escola e pela família, oferecendo atividades aeróbicas aos alunos incluindo a natação, as danças, a corrida, a recreação, o esporte e, como fator de prevenção da osteoporose e outras patologias, algum trabalho com peso. Como normalmente na vida adulta o exercício físico é afastado do estilo de vida das pessoas, idealmente, a escola deveria preparar o aluno para ser um adulto independente no futuro e ter consciência do “como, quando e quanto” se mexer. Esses programas devem ser adequados à sociedade moderna, que não permite que as pessoas adquiram uma rotina totalmente fixa. O indivíduo tem que ser criativo e ter capacidade de priorizar seu momento de atividade física (ARAUJO e ARAUJO, 2000).

Os profissionais de educação física, por trabalharem com o homem através do seu corpo, estão trabalhando com a cultura impressa nesse corpo e expressa por ele. Por tanto, mexer no corpo é mexer na sociedade da qual esse corpo faz parte. O profissional pode fazer isso de forma explícita, atento para as consequências do seu trabalho, ou de forma implícita e inconsequente. Parece-nos evidente tentarmos estar atentos e conscientes em relação ao papel do corpo na cultura. (DAOLIO, 1995).

A intensidade do jogo e seu poder de fascinação não podem ser explicados por análises biológicas. E, contudo, é nessa intensidade, nessa fascinação, nessa capacidade de excitar que reside a própria essência e a característica primordial do jogo (HUIZINGA, 2000).

## 7. CONCLUSÃO

Nos últimos anos, se observa um crescente interesse da comunidade científica acerca do surgimento de sintomatologia ansiosa e de stress em relação a populações universitárias, que é tida como mais suscetível ao desenvolvimento de comportamentos de risco que poderão ter repercussões ao nível da saúde física e mental (COSTA, 2016).

Partimos do princípio que muitos estudantes possuem jornadas extensas e cansativas, devido ao fato de que, em sua maioria, trabalham, estudam e possuem diversos afazeres pessoais, desencadeando assim, irritação, impaciência, desmotivação, queda de produtividade, **doenças físicas**, entre outros sintomas (COSTA, 2016; MALAGRIS, 2006; SILVA e SILVA, 2017).

Ao analisar os resultados quantitativos do período de 4 semanas, observamos a presença continua de algumas variáveis relacionadas ao desenvolvimento de psicopatologias ao decorrer do semestre, como tensão e fadiga, e também os efeitos positivos da prática de jogos frente a essas condições, diminuindo significativamente os valores relatados por alguns dos indivíduos. Deve-se reforçar que os estudantes universitários passam por momentos de mudança, desenvolvimento, frustração, crescimento e angústias (SILVA e SILVA, 2017), o que pode ser considerado como fator de distanciamento dos efeitos que o protocolo de jogos pode fornecer, gerando variações sensíveis nos valores relatados e a necessidade de um maior cuidado ao analisá-los.

Observa-se também efeitos positivos em outras categorias, como a diminuição significativa relatada pelos indivíduos na categoria raiva. Essa diminuição é também relatada de forma significativa por um indivíduo na categoria depressão, e um aumento nos níveis de vigor por outros indivíduos.

Interessante observar a análise qualitativa do protocolo de jogos através dos relatos dos indivíduos participantes, evidenciando o potencial de desenvolvimento físico, mental e social que práticas lúdicas e corporais podem fornecer, além do alto nível de envolvimento com o grupo e o crescente comprometimento ao auto cuidado e bem estar.

Algumas limitações do presente estudo foram observadas, como o tempo semanal de prática, que se conformou em dois encontros de uma hora apenas, tendo como o mais indicado, no mínimo, 150 minutos em intensidade moderada de atividade física aeróbica por semana, para que a pratica se fizesse mais presente no dia a dia dos indivíduos e, logo, seus efeitos também.

Outra limitação se faz presente quanto a mensuração e análise do desenvolvimento dos aspectos físicos, se baseando apenas nos relatos de indivíduos e na melhora observada pelo facilitador quanto ao desempenho durante o período de treinamento em atividades que exigiam maior condicionamento.

No Brasil as pessoas estão cada vez mais estressadas, e a grande maioria não possui conhecimento de como lidar com suas fontes de tensão (SILVA e SILVA, 2017). As dinâmicas lúdicas e corporais procuraram criar um ambiente de reabilitação, promoção e manutenção da saúde física e mental desses indivíduos durante todo o período de intervenção, obtendo resultados interessantes, tanto agudos, quanto crônicos, e que podem inspirar mais outros estudos sobre o tema, buscando alternativas para a melhora da saúde integral de populações frente às epidemias que enfrentamos.

## 8. REFERÊNCIAS

- ALBORNOS, Suzana Guerra. Jogo e trabalho: do homo ludens, de Johann Huizinga, ao ócio criativo, de Domenico De Masi. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2009.
- ANDRADE, Talita Ribeiro. O exercício físico no tratamento da depressão: uma revisão de literatura. Campinas, 2011.
- ANIBAL, Cíntia; ROMANO, Luis Henrique: Relações entre atividade física e depressão: Estudo de revisão. Revista Saúde em Foco—Edição nº 9 –Ano: 2017.
- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares; ARAÚJO, Claudio Gil Soares. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rev Bras Med Esporte, Niterói, 2000.
- ARCOS, Javier Gaston; CONSENTINO, João Victor Martins; REIA, Thaís Amanda. Aplicação da musculação em pessoas com ansiedade, depressão e síndrome do pânico. Academia Saikoo—Penápolis SP/Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium. 2014.
- ASSIS, Aisllan Diego; OLIVEIRA, Alice Guimarães Bottaro. Vida universitária e saúde mental: atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, Florianópolis, 2018.
- BAER, Ruth A: Mindfulness-Based Treatment Approaches; Clinician's Guide to Evidence Base and Applications a volume in Practical Resources for the Mental Health Professional Book, 2nd Edition, 2014.
- BALBINOTTI, Marcos Alencar Abaide; CAPOZZOLI, Carla Josefa: Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, 2008.

- BARANITA, Isabel Maria da Costa. A importância do Jogo no desenvolvimento da Criança. Escola Superior de Educação Almeida Garrett, Lisboa, 2012.
- BATISTA, M. A; Oliveira, S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. PSIC- Revista de Psicologia da Vetor, 2005.
- BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e prática. Editora Artmed, 2ª edição, São Paulo, 2013.
- BIDDLE, Stuart J. H; EDWARDSON, Charlotte L; GORELY, Trish; WILMOT, Emma G; YATES, Thomas; NIMMO, Myra A; KHUNTI, Kamlesh; DAVIES, Melanie J: Reducing sedentary time in adults at risk of type 2 diabetes: process evaluation of the STAND (Sedentary Time AND Diabetes). BMC Public Health, 2017.
- BILYK, Bacy Fleitlich; ANDRADE, Ênio Roberto; SCIVOLETTO, Sandra; PINZON, Vanessa Dentzien. A saúde mental do jovem brasileiro. EI - Edições Inteligentes, São Paulo, 2004.
- BRANDTNER, Maríndia; BARDAGI, Marucia. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. Gerais, Rev. Interinst. Psicol. 2009.
- BROTTO, Fabio Otuzzi. Jogos cooperativos: O jogo e o esporte como um exercício de convivência. Capinas, São Paulo, 1999.
- BROUGERE, Gilles. A criança e a cultura lúdica. Rev. Fac. Educ., São Paulo, 1998.
- CANGUILHEM, G: Le normal et le pathologique. 8ª ed, Quadrige / PUF Paris: 1999.
- CAMPOS, Cláudia Ribeiro Franulovic; OLIVEIRA, Maria Lilian Coelho; MELLO, Tânia Maron Vichi Freire; DANTAS, Clarissa de Rosalmeida. Academic performance of students who underwent psychiatric treatment at the students' mental health service of a Brazilian university. Med. J. São Paulo, 2017.
- CARVALHO, Tales; NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas; LAZZOLI, José Kawazoe; MAGNI, João Ricardo Turra; REZENDE, Luciano; DRUMMOND, Félix Albuquerque; OLIVEIRA, Marcos Aurélio Brazão; ROSE, Eduardo Henrique; ARAÚJO, Claudio Gil Soares; TEIXEIRA, José Antônio Caldas: Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. Rev Bras Med Esporte, 1996.
- CERCHIARI, Ednéia Albino Nunes; CAETANO, Dorgival; FACCENDA, Odival. Prevalência de transtornos mentais menores em estudantes universitários. Estudos de Psicologia 2005.
- COLVERO, Luciana de Almeida; IDE, Cilene Aparecida Costardi; ROLIM, Marli Alves: Família e doença mental: A difícil convivência com a diferença. Rev Esc Enferm USP 2004.
- COSTA, Israel Teoldo; GRECO, Pablo Juan; MESQUITA, Isabel; GRAÇA, Amândio; GARGANTA, Júlio Garganta. Teaching games for understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos. Revista Palestra, 2010.
- COSTA, Vanessa Alexandra Ramos. Impacto do biofeedback nos níveis de stress, ansiedade e autorregulação emocional em estudantes universitários. Universidade de Aveiro, 2016

COUTINHO, E. S. F.: Fatores sócio-demográficos e morbidade psiquiátrica menor: homogeneidade ou heterogeneidade de efeitos? Tese de Doutorado não-publicada, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 1995)

DAOLIO, Jocimar. o significado do corpo na cultura e as implicações para educação física. Revista Movimento, 1995.

DELLE, Fave A; BASSI, M; BOCALLETTI, E; RONCAGLIONE, C; BERNARDELLI, G; MARI, D. Promoting Well-Being in Old Age: The Psychological Benefits of Two Training Programs of Adapted Physical Activity. *Frontiers in Psychology*. 2018.

DIENER, Ed; SUH, Eunkook M.; LUCAS, Richard E.; SMITH, Heidi L.: Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 1999.

DUFLO, Colas. *O jogo: de Pascal a Schiller*. Artmed, Porto Alegre, 1999.

FACUNDES, Vera Lúcia Dutra; LUDERMIR, Ana Bernarda. Common mental disorders among health care students. *Rev. Bras. Psiquiatr.* 2005.

FIGUEIREDO, Rosely Moralez; OLIVEIRA, Maria Antonia Paduan. Necessidade de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. *Rev.Latino-am. Enfermagem*. Universidade Estadual de Campinas. Ribeirão Preto, 1995.

GONÇALVES, Lucas Souto: Depressão e atividade física: Uma revisão. Faculdade de Educação física e Fisioterapia. Universidade federal de Uberlândia. 2018.

HASKELL, William L; LEE, I-Min; PATE, Russell R; POWELL, Kenneth E; BLAIR, Steven N; FLANKLIN, Barry A; MACERA, Caroline A; HEATH, Gregory W; THOMPSON, Paul D; BAUMAN, Adrian: Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults From the AmericanCollege of Sports Medicine and the AmericanHeart Association. 2007.

FILHO, Isaias Batista; JESUS, Leonardo Leite; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva: Atividade física e seus benefícios à saúde, 2014.

JACOB, K; SHARAN, P; MIRZA, I; GARRIDO-CUMBRERA, M; SEEDAT, S; MARI, J.: Mental health systems in countries: where are we now? *Lancet*. 2007.

JUNIOR, Carlos Herold. Da instrução à educação do corpo: o caráter público da educação física e a luta pela modernização do Brasil no século XIX. *Educar*, Curitiba, 2005.

KISHIMOTO, T.M.: O jogo na educação infantil. Pioneira, São Paulo, 2003.

LANGER, Ellen J.; MOLDOVEANU, Mihnea.: The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 2000.

LIZ, Carla Maria; CROCETTA, Tânia Brusque; VIANA, Maick da Silveira; BRANDT, Ricardo; ANDRADE, Alexandro. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. *Motriz*, Rio Claro, 2010.

LUDERMIR, Ana Bernarda. Inserção produtiva, gênero e saúde mental. *Cad. Saúde Pública*, 2000.

LUIZ, Jessica Martins Marques; SANTOS, Ana Carolina Belther; ROCHA, Francielli Ferreira; ANDRADE, Soraia Camila; REIS, Yara Galinari. As concepções de jogos para Piaget, Wallon e Vygotski. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 2014.

MALAGRIS, Lúcia Emmanoel Novaes; FIORITO, Aurineide Canuto Cabraíba. Avaliação do nível de stress de técnicos da área de saúde. Estud. Psicol. Campinas, 2006.

MATIAS, Thiago Sousa. Motivação para a prática de atividade física relacionada aos estados de humor e de depressão na adolescência. UDESC, Universidade do estado de Santa Catarina: Centro de ciências da saúde e do esporte – CEFID, 2010.

MATOS, Andréia Duarte; SANTOS, João Francisco Severo; CARDOSO, Patrick Ronaldo; ANTONIO, Thiago: Atividade física na sociedade tecnológica. Revista Digital - Buenos Aires, 2006.

MATOS, Aretuza Suzay; ANDRADE, Alexandro; LUFT, Caroline Di Bernardi. The contribution of the physical activity on the treatment of depression. Revista Digital - Buenos Aires, 2004.

MAGALHÃES, Cleidilene Ramos. O jogo como pretexto educativo: educar e educar-se em curso de formação em saúde. Departamento de Saúde Pública, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2007.

MARCONDELLI, Priscilla; COSTA, Teresa Helena Macedo; SCHMITZ, Beth de Abreu Soares. Nível de atividade física e hábitos alimentares de universitários do 3º ao 5º semestre da área da saúde. Rev. Nutr., Campinas, 2008.

MENDES, Carlos M. L.; CUNHA, Rubens C. L.: As novas tecnologias e suas influências na prática de atividade física e sedentarismo. Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia, 2013.

Organização mundial da saúde. Mental health: strengthening our response. (OMS) 2018.

MENDONÇA, Cristina Pinheiro; ANJOS, Luiz Antonio. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2004.

MORETTI, Andrezza C.; ALMEIDA, Vanessa; WESTPHAL, Márcia Faria; BÓGUS, Claudia M.: Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. Saúde Soc. São Paulo, 2009.

OLIVEIRA, Márcia Cristina da Silva; WINIAWER, Fabiana Budy: Gestão de Corpo e Mente com Yoga: Um Enfoque para Saúde, Bem-Estar e Qualidade de Vida. UNOPAR Cient., Ciênc. Human. Educ., Londrina, 2015.

PATE, Russell; PRATT, Michael; BLAIR, Steven; HASKELL, William; MACERA, Caroline; BOUCHARD, Claude; BUCHNER, David; ETTINGER, Walter; HEALTH, Gregory; KING, Abby; KRISKA, Andrea; LEON, Arthur; MARCUS, Bess; MORRIS, Jeremy; PAFFENBARGER, Ralph; PATRICK, Kevin; POLLOCK, Michael; RIPPE, James; SALLIS, James; WILMORE, Jack.: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. 1995.

PATEL, V.; ARAYA, R.; CHANTERJEE, S.; CHISHOLM, D.; COHEN, A.; DE SILVA, M.; Treatment and prevention of mental disorders in low-income and middle income countries. Lancet. 2007.

- PENEDO, Frank J.; DAHN, Jason R.: Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity, 2005
- ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de Miranda et al . A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. Rev Bras Med Esporte, Niterói, 2008.
- REZENDE, Ariany Cibelle Costa; ESTRELA, Yoshlyara da Costa Anacleto; REINALDO, Antonelly Romeiro Galvão; OLIVEIRA, Daniela Priscila Azevedo; PEREIRA, Charlene de Oliveira; SOUSA, Milena Nunes Alves. Prevalência e sintomas depressivos em estudantes de Medicina/Saúde. COOPEX/FIP, 2017.
- ROCHA, Emmanuelle Santana; SASSI, André Petraglia. Transtornos Mentais Menores entre Estudantes de Medicina. Revista brasileira de educação médica. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013
- SALKOVSKIS, P. M.: Ansiedade, crenças e comportamento de busca de segurança. Fronteiras da terapia cognitiva. Casa do psicólogo. São Paulo, 2004.
- SHAPIRO, Shauna L.; CARLSON, Linda E.; ASTIN, John A; FREEDMAN, Benedict: Mechanisms of Mindfulness. Journal of clinical psychology, 2006.
- SILVA, Josiane Viana; SILVA, Daniel Augusto. Estresse em estudantes universitários. FEMA, 2017.
- STEPHENS, Ina. Case report: The use of medical yoga for adolescent mental health. University of Virginia Medical Center, 2019.
- SHEPHARD, R.J.; BALADY, G.: Exercise as cardiovascular therapy. Circulation 1999.
- WHO Library Cataloguing in Publication Data. The World health report - Mental health: new understanding, new hope. 2001.
- TOSCANO, José Jean de Oliveira. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília, 2001.
- VANDENBERGHE, Luc; ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. Concepts of mindfulness in Langer and Kabat-Zinn: An encounter of Western science with Eastern spirituality. Contextos Clínicos, 2009.
- VELOSO, Rosângela Ramos; SÁ, Antônio Villar Marques. Reflexões sobre o jogo: conceitos, definições e possibilidades. Revista Digital - Buenos Aires, 2009.
- VIEIRA, José Luiz Lopes; PORCU, Mauro; ROCHA Priscila Garcia Marques.: A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. J Bras Psiquiatr, 2007.
- VORKAPIC, Camila Ferreira; BORBA-PINHEIRO, Claudio Joaquim; MARCHIORO, Murilo; SANTANA, Daniel: The Impact of Yoga Nidra and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. International journal of yoga, 2018.
- WARBURTON, Darren E.R.; NICOL, Crystal Whitney; BRENDIN, Shannon S.D.: Health benefits of physical activity: the evidence. CMAJ, 2006.
- WENCESLAU, Leandro David; ORTEGA, Francisco. Saúde mental na atenção primária e Saúde Mental Global: perspectivas internacionais e cenário brasileiro. Interface, Botucatu, 2015.

YONEZAWA, Fernando; SILVA, Fabio Hebert. O paralelismo corpo-mente em Spinoza: notações (im)pertinentes para a educação. Educ. Pesqui. São Paulo, 2018.

ZAMBRONI-DE-SOUZA, Paulo César. Trabalhando com saúde: trabalho e transtornos mentais graves. *Psicol. estud.* 2006.

ZANELLA, Michele; LUZ, Heloísa Helena Venturi; BENETTI, Idonézia Collodel; ROBERTI JUNIOR, João Paulo. Medicalização e saúde mental: Estratégias alternativas. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 2016.

ZOU, L.; YEUNG, A.; LI, C.; WEI, G.X.; CHEN, K.W.; KINSER, P.A.; CHAN, J.S.M.; REN, Z.: Effects of Meditative Movements on Major Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Clin Med*. 2018.



## ANEXO 1

### A Escala de Humor de Brunel (BRUMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentiosamente. Em seguida assinale, em cada linha, o quadrado que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

#### Escala:

**0 = nada      1 = um pouco      2 = moderadamente**  
**3 = bastante      4 = extremamente**

	0	1	2	3	4
1. Apavorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Animado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Confuso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Esgotado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Deprimido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Desanimado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Irritado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Exausto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Inseguro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Sonolento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Zangado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ansioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Preocupado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Com disposição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Infeliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Desorientado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Tenso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Com raiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Com energia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Mal-humorado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Alerta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Indeciso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(ROHLFS et. al, 2008)

## **ANEXO 2**

### Sessões realizadas e conteúdo:

#### **AULA 1**

- Ho Hi Hey
- Dinâmica de deslocamento
- Continuação da atividade (Progressão do jogo Ho Hi Hey)
- Roda de conversa

#### **AULA 2**

- Retomada e treinamento do jogo Ho Hi Hey
- Variação do jogo (Progressões)
- Meditação e roda de conversa

#### **AULA 3**

- Yoga (Thai Yoga)
- Descobrindo o espaço
- Meditação e Roda de conversa

#### **AULA 4**

- Descobrindo o espaço
- Jogo das bolinhas (Progressão com balão) + Meditação
- Cego com Cego e Roda de conversa

#### **AULA 5**

- Formação em roda (Breve conversa e conexão)
- Jogo da teia humana (Comando para lembrar de quem esta de cada lado e sua localização exata no espaço - 1 parte do jogo da teia Humana + Descobrindo o espaço (Exploração do espaço, alongamentos e comandos, finalizando com todos explorando-se em um lugar

muito apertado para entrar no jogo da teia. Todos congelam e dão as mãos para aquelas pessoas que estavam ao seu lado no início, e tentam chegar na forma e localização original)

- Jogos de luta (Jogo do rabo)
- Meditação

## **AULA 6**

- Dinâmicas de Equilíbrio – Desequilíbrio (Je tomb)
- Dust in the Wind
- Dinâmica de deslocamento (Bolas) + Pega Pega com Bola
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 7**

- Alongamento (Conexão em roda)
- Jogos de luta (Toca ou Esquiva)
- Jogo dos comandos (Variações)
- Descobrimo o espaço + Jogos de luta (Toca ou Esquiva – Parcial + Desemboca a tartaruga)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 8**

- Jogo das bolinhas
- Jogos de luta (Jogo do rabo)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 9**

- Ho hi hey
- Danças e movimentações (Bolinha na corda + Dança com bastão)
- Relaxamento e Roda de conversa

## **AULA 10**

- Dinâmica de Equilíbrio – Desequilíbrio (HI-5 game)
- Jogos de luta (Mão com Mão e progressões)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 11**

- Dinâmica de deslocamento (GPS)
- Dinâmicas de Equilíbrio - Desequilíbrio (Slack) + Jogo dos comandos (Cone)
- Roda de conversa

## **AULA 12**

- Ho Hi Hey
- Jogos de luta (Mão com Mão e continuação de progressões) + Cego com cego
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 13**

- Ho hi hey
- Eletricidade

- Jogos de luta (Ombro com Ombro)
- Meditação e Roda de conversa

#### **AULA 14**

- Descobrindo o espaço (Objetos e trocas)
- Guarda costas (Progressões)
- Relaxamento e Roda de conversa

#### **AULA 15**

- Ho hi Hey (com Bola)
- Dinâmica de deslocamento (Bolas)
- Pega pega com bola
- Meditação e Roda de conversa

#### **AULA 16**

- Descobrindo o espaço
- Dinâmica de deslocamento (Objeto – Colchão/peso + Step by Step em grupo)
- Dinâmica da Arvore
- Roda de conversa

#### **AULA 17**

- Yoga (Surya Namaskar)
- Dinâmica de deslocamento (Objeto - Colchão/ peso + Step by Step em grupo)
- Arvore e progressões
- Roda de conversa

#### **AULA 18**

- Descobrindo o espaço
- Na canela
- Relaxamento e Roda de conversa

## **AULA 19**

- Jogo do Pirata
- Jogos de luta (Jogo do graveto)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 20**

- Ho hi hey
- Danças e movimentações (Bastão + Bolinha com corda - Toque no ombro e no umbigo)
- Relaxamento (Mantra)

## **AULA 21**

- Record/Três cortes
- Danças e movimentações (Bolinha na corda com Trios)
- Jogos de luta (Ombro com ombro, progressões)
- Relaxamento e Roda de conversa

## **AULA 22**

- Descobrindo o espaço + Danças e movimentações (Dança do preguiçoso)
- Jogos de luta (Ombro com Ombro e continuação das progressões)
- Jogos de luta (Jogo do rabo) + Cego com cego
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 23**

- Yoga (Surya Namaskar)
- Dinâmicas de Equilíbrio - Desequilíbrio (Je tomb)
- Danças e movimentações (Bastão)
- Relaxamento e Roda de conversa

## **AULA 24**

Yoga (Suria Namaskar)

- Danças e movimentações (Movimentação Animal) + Jogos de luta (Desemboca a tartaruga)
- Danças e movimentações (Bolinha e bastão dentro do quadrado)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 25**

- Dinâmicas de Equilíbrio - Desequilíbrio (Desafio do bastão equilibrado)
- Dinâmicas de Equilíbrio - Desequilíbrio (HI-5 game)
- Danças e movimentações (Movimentação animal - O tigre e o macaco) + Jogos de luta (Desemboca a tartaruga) - Divisão espacial - Danças e movimentações (Bolinha na corda)
- Roda Roda Roda
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 26**

- Descobrindo o espaço + Jogos de luta (Ball and chain)
- Jogos de luta (Ombro com ombro + desemboca a tartaruga)
- Jogos de luta (Jogo do rabo)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 27**

- Yoga (Surya namaskar)
- Danças e movimentações (Movimentação Animal) + jogos de luta (Desemboca a tartaruga)
- Danças e movimentações (Bolinha na corda)
- Meditação e Roda de conversa

## **AULA 28**

- Dinâmica de Equilíbrio - Desequilíbrio (Je Tomb - Cada um ganha um número)
- Descobrindo o espaço (Finalizar com entrega de bolinhas e bastões)
- Danças e movimentações (corredor ninja)
- Jogo medieval
- Relaxamento (Desafio da contagem)

## **AULA 29**

- Jogo do dedo na palma/palma no dedo
- Yoga (Thai Yoga)
- Reflexão

## **AULA 30**



- Dinâmicas de Equilíbrio - Desequilíbrio (Jogo do isqueiro – domínio)
- Yoga (Thai Yoga)
- Dinâmica de escrita

### **AULA 31**

- Ho Hi Hey (Com balão)
- Dinâmica de deslocamento de grupo (com colchão – Peso)
- Dinâmica da árvore (Progressões)
- Roda, bola e nome (Com balão d'água)

### **AULA 32**

- Corrida Jokenpô (com água)
- Pega-pegas com bola (dentro d'água)
- Peixinho fora d'água

#### Lista de jogos:

#### **Nome: Ho Hi Hey**

**Objetivo:** promover diversão, fornecer um ambiente amigável em que o grupo se reconheça e o erro é visto como professor. Além de treinar foco, velocidade, tempo de reação, tomada de decisão, formulação estratégica e reconhecimento de grupo.

**Descrição:** explica-se o jogo apenas uma vez e deixa a mente trabalhar para aprender por estágios iniciais de imitação e depois transgressão. Formar uma roda em que todos consigam se ver e

preparar o corpo (posição de prontidão). São feitos três tipos de movimentos samurais e repetidos em sequência até que o grupo erre. O primeiro é o movimento de receber (HO) = falar e levantar os braços como uma espada, unidos; (HI) = as duas pessoas ao lado da pessoa que recebeu falam e fazem simultaneamente um movimento de espada ao abdômen de quem recebeu; (HEY) = o indivíduo que recebeu vai agora lançar a espada para outro alguém fazendo contato visual e tomando uma decisão. A voz e o corpo devem estar juntos a cada etapa do jogo. A cada duas ou três rodadas a dinâmica da roda (lugares na roda) é alterada. Essa alteração pode ser feita de maneiras diversas e criativas como de olhos fechados ou variando alturas (alto, médio e baixo). Existe um momento inicial de reconhecimento do jogo e suas regras e treinamento para manutenção de ritmo, voz, movimentos corporais e atenção. Passado esse momento trabalhamos com a possibilidade de ser eliminado caso cometa erros (quebra de ritmo, movimentos ou falas invertidas).

Progressões podem ser feitas mudando as palavras de comando, por exemplo, colocando nomes ou palavras engraçadas, fazendo com que o grupo se conheça melhor. Pode-se também trocar a ordem das palavras ou mesmo acrescentar objetos como bolas e balões.

**Materiais:** bolas ou balões queira utilizar progressões.

### **Nome: Dinâmicas de Deslocamento**

**Objetivo:** preencher tempo de deslocamento com dinâmicas e desafios, formar e desenvolver grupos, fornecer sociabilização, comunicação, originar divertimento, cooperação, consciência corporal, força, velocidade e resistência.

**Descrição:** diversas são as dinâmicas que podem ser utilizadas para deslocamento, como por exemplo:

- GPS: *indoor* ou *outdoor*, formam-se duplas, trios ou grupos. Uma pessoa é vendada e guiada até um ponto X através apenas do comando de voz de seus parceiros, em um tempo predeterminado (máximo e mínimo para chegar ao objetivo). Durante o percurso entregue objetivos secundários aos grupos, por exemplo, descobrir três fatos curiosos sobre o indivíduo vendado, ou as comidas favoritas dessa pessoa. Ao chegar no objetivo invertem-se os papéis.
- Caminhada com Balões ou Bolas: esse jogo pode ser feito de forma competitiva ou cooperativa, dependendo apenas do objetivo do grupo. Formam-se dois ou três grupos em

fila, as pessoas de cada fila estão conectadas com balões entre elas e seguirão um caminho determinado previamente, sem deixar que o balão caia ou estoure durante este percurso. O facilitador pode acrescentar desafios durante o percurso, como por exemplo, pedir que os números um, três e cinco fechem os olhos. Progressões: adicionar objetos difíceis de serem carregados, pesos ou utilizar papel e caneta para colocar mensagens dentro de cada balão (dinâmica de escrita que depende do objetivo do grupo), estourar os balões e ler as mensagens no momento certo.

- Step by Step (passo à passo): este desafio pode ser feito de forma competitiva ou cooperativa. Individual, duplas, trios ou grupos (é possível também começar individualmente evoluir para duplas, trios e chegar em um deslocamento de grupo). Os materiais utilizados podem ser papéis, tatames, tecidos, baldes, madeira... (algo que possa ser pisado). Uma pessoa – o desafio é poder apenas se locomover em cima do material utilizado (três peças). Duas pessoas ou mais – o desafio são as pessoas se locomoverem apenas em cima do material (sempre um número reduzido de peças).
- De Mão em Mão: os indivíduos trabalham como grupo, passando um objeto (bola, lápis e objetos criativos) de mão em mão para chegar ao local objetivado. Porém, os indivíduos não podem se locomover enquanto estiverem com um objeto na mão. Progressão: pode-se acrescentar desafios mentais para esta dinâmica, como acrescentar um nome ao objeto a cada vez que ele for transferido para outras mãos, fazendo com que a pessoa que passar fale todos os nomes prévios antes de acrescentar mais um e transferir para o próximo indivíduo.
- Progressão de Desafios: o facilitador utiliza a criatividade para propor novos desafios durante o percurso.

**Materiais:** a depender da dinâmica escolhida e da criatividade do facilitador para desenvolvimento dos desafios.

**Nome:** Yoga (Surya Namaskar + Thai Yoga)

**Objetivo:** proporcionar relaxamento, alongamento, consciência corporal, meditação, sociabilização, comunicação e cooperação. Promove também alívio de tensões emocionais, reduz estresse, melhora alinhamento da coluna, alívio de dores e aumenta circulação linfática (redução de edemas e estabilização dos batimentos cardíacos).

**Descrição:**

- Thai Yoga: uma yoga passiva na qual o facilitador realiza manobras em um corpo parceiro. A prática traz benefícios para quem está aplicando e para quem está recebendo. É um dos quatro ramos da medicina tradicional tailandesa em conjunto com a nutrição, prática espiritual (por exemplo: meditação) e ervas. Formam-se duplas para a realização da prática, o agente ativo da dupla passa a manipular o corpo do parceiro em posições de alongamento em conjunto com a respiração. Os alongamentos variam dentro de cada posição e membros do corpo, podendo estar ora sentado, ora em decúbito ventral ou decúbito dorsal.
- Surya Namaskar: sequência de 12 posturas (ou *asanas*). A prática também é conhecida como “saudação ao sol”.

**Materiais:** não são necessários.

### **Nome: Descobrindo o Espaço**

**Objetivo:** aquecer o corpo, trabalhar criatividade, imaginação, foco, reatividade, tomada de decisão, tempo de reação consciência corporal, trabalhar mais intensamente ou menos as diferentes musculaturas (a depender do objetivo do grupo) e originar divertimento.

**Descrição:** geralmente utilizamos música durante toda a dinâmica. As pessoas começam a andar pelo espaço e se perceber como parte integrante dele, “pense que existe uma exosfera (esfera) em volta do seu corpo e sempre que puder toque diferentes partes ou a toque de diferentes formas deixando com que a música influencie no seu movimento indo a favor ou contra seu ritmo. Quebre seus padrões de movimentos e traga novas formas de se movimentar, vá para esquerda, direita, para o alto ou para baixo, movendo-se dentro desta esfera e ocupando o espaço de formas que você não faz usualmente. Como seria andar em um chão quente ou ter o dobro do seu peso? Se coloque e experimente novas situações misturando movimentos que já domina com outros que nunca tentou e crie algo novo. Imagine que há uma xícara em sua mão e movimente-se sem derrubá-la, como se comporta seu corpo com esse desafio? Observe quem está se movimentando junto de você e acrescente ao seu repertório corporal movimentos que você admira no outro. Lembre-se, existe algo que lhe pertence logo após seu medo, basta enfrenta-lo”.

Durante a prática o facilitador implica diversos comandos para aflorar a imaginação e criatividade dos indivíduos, desenvolvendo novos padrões de movimento e trabalhando pontos específicos como objetivo.

Progressões:

1. Comandos e ações, uma palma = rolamento para frente; duas palmas = rolamento para trás; assovio = agachar e pular. Pode-se acrescentar outros comandos dependendo do objetivo traçado pelo facilitador.
2. É possível inverter o sentido dos comandos, isto é, quando bater uma palma = rolar para trás e não mais para frente; quando assoviar = rolar para frente e não mais agachar e saltar. Pode-se inverter de diversas formas.
3. É possível entregar objetos e fomentar a utilização destes em novos movimentos (alterar formas e dinâmicas).
4. Trabalhar com bolas ou objetos que possam ser arremessados de um parceiro ao outro de forma livre ou através de comandos.
5. Caso os indivíduos cheguem a fadiga ou ao cansaço (previsto) é interessante uma pausa para uma breve reflexão/meditação (apaga-se a luz e orienta-se a fechar o olho).

**Materiais:** aparelho sonoro, além deste pode-se acrescentar objetos a depender da criatividade do facilitador ou escolhidos pelo próprio grupo.

### **Nome: Jogo das Bolinhas**

**Objetivo:** aquecer o corpo, reconhecimento e fortalecimento de grupo, sociabilidade, originar divertimento, consciência corporal, percepção espacial, velocidade, resistência, tempo de reação, foco e tomada de decisão.

**Descrição:** o facilitador dá 30 segundos para que cada pessoa decore o máximo de nomes possível enquanto delimita um espaço de jogo. Utiliza-se música durante todo o trabalho e o volume como comando indicador da velocidade em que o grupo se moverá pelo espaço (música alta = velocidade alta, música baixa = velocidade baixa). Ao ouvir a música e se movimentar na velocidade proposta os indivíduos recebem bolinhas que não poderão passar mais de 3 minutos com elas em mãos, passando a bolinha a outra pessoa chamando-a pelo nome enquanto estabelece contato visual (facilitador deve se ater ao número de bolinhas em relação ao número de participantes, buscando utilizar o número certo para criar a dinâmica ideal).

Progressões: é possível executar o jogo juntamente aos elementos do jogo “Descobrimo o Espaço”. Outras progressões podem ser feitas como além de manter a troca de bolinhas, é possível

acrescentar um balão e passar a responsabilidade de não deixa-lo tocar o chão, para o grupo. É possível acrescentar comandos como o de lançar para a última pessoa que te passou, rolar para frente, para trás e saltar, além de não deixar que o facilitador toque no indivíduo.

**Materiais:** bolinhas e parêlo de som.

### **Nome: Cego com Cego**

**Objetivo:** utilização dos vários sentidos, consciência corporal, formulação estratégica, equilíbrio, força, tempo de reação, foco, consciência espacial, resiliência, resistência e originar divertimento.

**Descrição:** o objetivo inicial é que todos estejam de olhos fechados ou vendados, porém, existem diversas formas de iniciar a prática até que chegue nesse estágio, exemplificarei um modo possível de começar: tal como o jogo “Descobrimdo o Espaço”, os indivíduos se movimentam livremente pelo espaço de jogo predeterminado. Aos poucos, o facilitador vai dando o comando específico para alguns indivíduos se vendarem (caso não possua vendas, apenas fechar os olhos. Manter os olhos fechados já é um desafio) e continuar sua movimentação pelo espaço. É responsabilidade de quem ainda não está vendado cuidar da integridade de algum indivíduo vendado (formação de algumas duplas) enquanto continua seu movimento. Chega o momento em que metade da turma estará vendada e a outra metade sem vendas conformando todas as duplas com um cego e outro não-cego, a partir desse momento o facilitador passa a dar o estímulo de segurar nos ombros do parceiro cego guiando-o pelo espaço de diversas formas, variando velocidades, alturas e formas – aqui, o facilitador pode acrescentar comandos, como “não me deixe encostar no seu parceiro cego” enquanto tenta, de forma fluida e não competitiva, tocar os indivíduos. Outro comando é o de “troca de dupla, mas não pare seu movimento”. O indivíduo cego não para seu movimento e continua seu movimento e a responsabilidade de “salvar” um outro indivíduo faz parte da missão de quem pode enxergar. Aos poucos, o facilitador vai formando trios e grupos de pessoas cegas e uma minoria de pessoas que podem enxergar, continuando movimentos de forma possível, segura e desafiadora. Gradativamente chegaremos a uma maioria de indivíduos vendados e, logo depois, todos os indivíduos vendados. A partir desse momento, um pego (selecionado) será escolhido para caçar os outros indivíduos, isto é, cuidando da sua integridade física e da dos parceiros, ele buscará encontra-los no espaço e tocar duas vezes no ombro de qualquer indivíduo, tornando-o o próprio pego ou eliminando-o do jogo (etapa competitiva).

A todo momento é relembrado o comando de não correr e cuidar da própria integridade física e dos parceiros, porém, não se entregar a eliminação quando o perigo for eminente. Na etapa competitiva, quem for eliminado, vai saindo do espaço de jogo e passa a observar com os olhos de aprendiz, assimilando as estratégias utilizadas pelos outros indivíduos.

**Materiais:** vendas e, caso julgue necessário, em um início alternativo, aparelho de som (não indicado na etapa competitiva, podendo atrapalhar a percepção dos indivíduos).

### **Nome do jogo: Teia Humana**

**Objetivo:** trabalhar conexão, raciocínio lógico, formulação tática, cooperação, tomada de decisão, consciência corporal, foco e originar divertimento.

**Descrição:** todos formam uma roda e dão as mãos. É dado o comando de lembrar sua exata posição na roda, quem está a sua direita e quem está a sua esquerda e sua exata posição no espaço de jogo. Após realizada a etapa anterior, podem soltar as mãos. Neste momento, convém acrescentar jogos que façam as pessoas se movimentarem no espaço, quebrando a lógica da dinâmica anterior (embaralhando os indivíduos), como por exemplo, o jogo “Descobrimo o Espaço”. O facilitador induz as pessoas a estarem bem perto umas das outras (espaço reduzido) e ainda se movimentando até o comando de parar, neste momento peça para que cada um, sem que movam seus pés, deem as mãos para as pessoas que estavam ao seu lado na roda formada inicialmente. Volte ao formato inicial e a sua exata localização no espaço.

**Materiais:** não são necessários materiais.

### **Nome do jogo: Jogos de luta**

**Objetivo:** formulação tática, tomada de decisão, consciência corporal, foco, tempo de reação, força, velocidade, potência, resistência e resiliência.

**Descrição:**

- Jogo do Rabo: o facilitador explica premissas filosóficas da luta e dá dicas gerais para a prática, como por exemplo, formas de utilizar o pé para se mover ou os braços para atacar.

Entrega-se um colete para cada indivíduo e é dado o comando de colocá-lo como um “rabo”, que servirá de alvo. O objetivo de cada indivíduo é tirar o rabo dos companheiros e não perder o seu.

Progressão básica: (três rodadas de treinamento em que não há eliminação) utilizar somente o braço esquerdo; utilizar apenas o braço direito; utilizar os dois braços. Depois destas três rodadas, entramos na rodada de eliminação e quem perder seu colete se retira do campo de jogo e passa a observar (estudar) as estratégias utilizadas pelos companheiros.

Progressão 1: é possível colocar objetos de ginástica (que sejam seguros e não causem lesões) no campo de jogo para que sejam também utilizados dentro da estratégia de cada um.

Progressão 2: é possível partir de duplas para trios, grupos, até que chegue em cada um por si. Há uma variação em que formamos trios (fila com mãos nos ombros) e o último de cada fila traz um colete como rabo. Este colete será o objetivo do primeiro indivíduo de alguma outra fila.

- Toca ou Esquiva: forma-se uma roda. Uma, duas ou três pessoas (dependendo da quantidade de indivíduos) ficam no centro e rodam de frente para as pessoas, escolhendo pontualmente um indivíduo para tentar tocar no topo da cabeça., a partir deste momento até a tentativa não é permitido mover os pés. O pego tem uma chance (*jab*, movimento único tal como um soco) para tocar na cabeça do parceiro, caso consiga, trocam de lugar, caso o indivíduo realize uma esquiva o indivíduo em ataque volta a girar na roda em busca de outra pessoa.

Progressão: formam-se duplas. O toque na cabeça é mantido e pode-se acrescentar o toque no ombro, joelho, umbigo e outras partes do corpo (interessante trocar duplas com dinamismo).

- Desemboca Tartaruga: formam-se duplas. O facilitador explica a posição da tartaruga, com joelhos e cotovelos no chão (encolhido e se protegendo). Explica-se que quando o comando for dado, um dos indivíduos será a tartaruga enquanto o outro tentará virá-lo de costas para o chão (encostar as costas no chão, tal como no *jiu-jitsu*). A troca de duplas e de papéis é fundamental, com música e dinamismo. O jogo funciona muito bem sozinho ou combinado com outros jogos.
- Mão com Mão: formam-se duplas, um de frente para o outro (palma com palma). Existem dois momentos, um inicial, estático e o desenvolvimento do jogo que tende a ser dinâmico (movimento).



Estático: quem está com a mão por baixo tenta tocar no topo da mão do parceiro, variando padrões, mas ainda mantendo o formato do jogo, enquanto o outro tenta escapar de cada investida retirando as mãos (puxando para trás).

Dinâmico: quem está com a mão por baixo continua a tentar tocar o topo da mão do parceiro, porém, é permitido agora propor diferentes alturas, posições e velocidades para mover o corpo. Quem está com a mão por cima não deve perder o contato com a mão do parceiro em nenhum momento, tendo de acompanhá-lo em qualquer uma de suas propostas, além de continuar atento para escapar dos golpes, caso o parceiro tente acertar a mão e o outro consiga claramente escapar, invertem-se os papéis.

Variação: é possível realizar este jogo com as mãos em “prece”.

Progressão 1: é possível, com o tempo, acrescentar toques em outras partes do corpo, como joelhos, umbigo, ou mesmo pisar no pé.

Progressão 2: jogar com os olhos fechados a todo momento, inclusive quando dado o comando de trocar de dupla. Pode-se utilizar de diversos desafios enquanto os olhos estão fechados, como trocar de dupla sem repetir os indivíduos e sem verbalizar, isto é, utilizar outras ferramentas para seguir as regras do desafio. Outros objetivos como lugares específicos e tempo para formação também podem ser acrescentados.

- Ombro com Ombro (meu ombro é o alvo): formam-se duplas frente à frente. É possível começarem de forma estática e depois liberar para que se movimentem livremente pela sala (interessante utilizar música e dinamismo na troca de duplas). O jogo é uma simulação de luta em que os ombros são os alvos, toque os ombros do seu parceiro sem que ele toque os seus.

Progressão: quando o jogo estiver estabilizado acrescentar o umbigo como alvo. Acrescentar a parte de trás do joelho como alvo quando a etapa anterior estiver estabelecida, acrescentar também tornozelos.

Etapa competitiva: depois de um treinamento, é possível fazer uma rodada em que quem receber cinco toques primeiro é eliminado e passa a observar (estudar a estratégia dos outros indivíduos). É possível também que cada indivíduo some pontos, isto é, ombro e umbigo = um ponto; joelho = dois pontos; tornozelo = três pontos; (pontos apenas para o indivíduo mensurar seu nível de desenvolvimento, não para comparação externa).

- Jogo do Graveto: etapa inicial de forma estática e progressões dinâmicas. Formam-se duplas (um treinador e um indivíduo a ser treinado); sempre formar duplas em 10 segundos ou menos, variando critérios, por exemplo, o mais perto, o mais longe, com a mesma cor de camisa, com o mesmo tamanho... O indivíduo treinador aqui desenvolve a consciência de que é responsável pelo desenvolvimento do seu parceiro (indivíduo a ser treinado) e que precisa estimulá-lo a encontrar sua zona de treinamento (nem tão fácil, nem tão difícil, mas desafiadora). Duplas estabelecidas, dê 30 segundos (ou o tempo que julgar necessário e desafiador) para que uma pessoa de cada dupla ache um graveto fino e do tamanho do antebraço. O indivíduo treinador segurará o graveto em cada ponta na altura do seu peito, dando os comandos através do próprio graveto para seu parceiro a ser treinado. Comandos: abrir (soltar uma das pontas) = soco (toque no peito o mais rápido possível); soltar o graveto e agachar = segure-o antes dele cair no chão e pule seu parceiro; assovio = toque com seu pé qualquer parte do corpo do parceiro. O indivíduo treinador tenta quebrar os padrões de estímulos, sempre utilizando sua criatividade e variando os comandos. O indivíduo treinado se adapta às condições propostas até que o facilitador dá o sinal para inverter os papéis, ou trocar de dupla (encontre um parceiro novo que possua um graveto). Enquanto seu parceiro segura o graveto na altura do peito (treinador), fique perto o suficiente a modo de poder tocá-lo a qualquer momento, mas com cuidado para não tocar no graveto. Acompanhar as diferentes alturas, posições e velocidades que o treinador propuser.

Meditação/reflexão: como é um jogo cansativo, de exaustão, é sempre bom parar a atividade no meio ou no final com o corpo quente, apagar as luzes, fechar os olhos e refletir sobre a energia do corpo naquele momento.

- Ball and Chain: formam-se duplas (pode também ser feito em grupo). A pergunta é “como você se move com alguém preso a alguma parte de você?”, o desafio é, no comando, atravessar a sala desta maneira (ora um atravessa e o outro segura, ora invertem-se os papéis). “Como sair de um ponto A para um ponto B desta forma em um determinado tempo e sem ferir seu parceiro, aceitando e trabalhando com este estímulo?”.

**Materiais:** colete, gravetos e algo a mais que o facilitador julgue necessário de acordo com sua criatividade.

## Nome do jogo: Dinâmica de equilíbrio – desequilíbrio

**Objetivo:** conexão humana, formulação tática, controle e desenvolvimento de força, velocidade, equilíbrio, tempo de reação, agilidade, resistência, resiliência, coordenação motora, confiança, originar divertimento e percepção de grupo.

### Descrição:

- Dinâmica com *slack line*: o facilitador monta o *slack line* em um lugar agradável e seguro (o facilitador pode ou não demonstrar como montá-lo dependendo do tempo de aula e os objetivos com a turma). Com o ambiente de jogo criado, desenvolve formas pedagógicas (de acordo com o tamanho da turma) de ensinar a manter o equilíbrio e realizar uma travessia. Existem algumas possibilidades, como por exemplo, equilíbrio na corda sozinho, com um parceiro como apoio, dois parceiros como apoio, até mesmo todo o grupo posicionado ao lado da corda servindo de apoio com suas cabeças ou mãos. Após bastante desenvolvimento é possível o trabalho com olhos fechados (é interessante associar a prática com outros jogos com maior dinamismo e que não interfiram na aprendizagem com o objetivo de não deixar o grupo parado e tornar a prática dinâmica).
- Dinâmica de Equilíbrio do Bastão: cada indivíduo recebe dois ou três bastões de tamanho médio (dois bastões = uma mão; três bastões = duas mãos), o objetivo aqui é que o indivíduo mantenha os bastões na posição vertical utilizando apenas uma mão ou duas caso tenha bastões. A única regra é que toque apenas um bastão de cada vez, tendo de ser rápido e preciso a cada tentativa de equilíbrio.
- *Je Tomb*: o facilitador separa um espaço de jogo reduzido que caiba todo o grupo se movimentando dentro dele, quando alguém do grupo gritar “je tomb!”, esta pessoa enrijece o corpo deixando-se cair como madeira. O grupo, ao ouvir o grito, aceita a proposta e corre para segurar essa pessoa e não a deixa cair (no mínimo três pessoas próximas ajudam a levantá-la. Responsabilidade do grupo estar atento, pois a qualquer momento alguém pode cair ao seu lado). Imediatamente voltando a caminhar pelo espaço.
- *Hi-5 Game*: formam-se duplas, um de frente para o outro. O facilitador pede para que firmem seus pés no chão e preparem suas bases, eles tentarão se manter equilibrados. Esticando os braços e tocando as mãos no limite de cada dupla, achando uma média de distância. O objetivo é fazer com que o parceiro perca o equilíbrio e mexa os pés, através apenas de empurrá-lo com suas mãos apoiadas nas mãos dele. É importante dar dicas sobre a formulação tática e o controle de força.

Progressão: o jogo pode ser feito em diferentes alturas; agachamento profundo, agachamento em 90°, em pé na altura do peito e com as mãos acima da cabeça. É interessante trocar de duplas a cada 30 segundos ou um minuto (dinamismo).

- Jogo isqueiro: disponibilizar alguns isqueiros e formar uma roda. O facilitador demonstra técnicas de transferência (arremesso/passe) e de domínio (recepção) com o dorso das mãos apenas. Ao comando de iniciar, o grupo troca passes e treina domínios em diferentes direções. O facilitador deve fomentar os progressivos níveis de desafios.
- Dust in the Wind: formam-se grupos de no máximo 10 pessoas. Um de cada vez será a “poeira” (passivo) e as pessoas ao seu redor, o vento (ativos). A poeira fecha os olhos e enrijece o corpo. Sua missão é apenas ficar em pé e se entregar ao vento, já a missão do vento é puxar e empurrar a poeira de formas fluidas e variadas sempre com segurança.

**Materiais:** *slack line*, bastões, isqueiros (ou objetos equilibráveis) e qualquer outro material que o facilitador julgue necessário de acordo com sua criatividade.

### **Nome do jogo: Pega-pegas com Bola**

**Objetivo:** conexão, cooperação, treinar formulação tática, criatividade, foco, tomada de decisão, tempo de reação, velocidade, agilidade, resistência, resiliência e originar divertimento.

**Descrição:** uma ou mais bolas (dependendo do tamanho do grupo). Utilizar estratégias de seleção para que inicialmente, dois jogadores formem um tipo dos pegos. Estes só poderão se movimentar quando não estiverem com a bola em mãos, mas para “pegar” alguém deve-se encostar a bola nesta pessoa que imediatamente, se torna integrante do time dos pegos. Todo o restante do grupo deve estar atento para fugir e não cair na estratégia dos pegos. Cada rodada deste jogo acontece dentro do tempo de quatro minutos.

**Materiais:** bolas.

### **Nome: Danças e Movimentações**

**Objetivo:** consciência corporal, agilidade, força, velocidade, equilíbrio, resistência, resiliência, tempo de reação, tomada de decisão, formulação tática, foco e originar divertimento.

**Descrição:**

- Dança e Luta com Bastão: formam-se duplas, separa-se um espaço reduzido (quadrado) para cada dupla. Há também a possibilidade de estarem livre no espaço, mas perde em intensidade do exercício e consciência corporal. Um indivíduo da dupla receberá um bastão que servirá de instrumento para os estímulos de movimentos do parceiro. O indivíduo com bastão tentará, de forma fluida e lenta (dentro da zona de desenvolvimento do seu parceiro. Nem tão difícil, nem tão fácil, desafiador.) tocar o indivíduo que está dentro do quadrado. Este indivíduo deve permanecer sempre dentro de sua área explorando diversos tipos de movimento que evitem o contato do bastão. Ao comando do facilitador, invertem-se os papéis ou trocam-se as duplas. Uma observação é que o indivíduo com bastão deve realmente tentar tocar o outro, porém, com movimentos fluidos, lentos e retilíneos (tal como uma espada) será possível que com foco, velocidade e resiliência, o indivíduo consiga escapar. Depois de estabelecido o desenvolvimento inicial, começa o desafio de encostar em diferentes partes do corpo do parceiro com a bolinha sem ser tocado por ela (umbigo, cabeça, ombro e joelho são as mais utilizadas).

Progressão 1: existe a possibilidade de realizar a dinâmica com trios, como por exemplo, colocando um indivíduo portando um objeto atrás do indivíduo com o bastão. Este objeto deverá ser passado para o indivíduo que está se movimentando sem o bastão e devolvido ao indivíduo que o passou, procurando estabelecer diversas alturas e formas para cumprir o desafio.

Progressão 2: separar um espaço de jogo (reduzido) em que alguns indivíduos possuirão um bastão e os outros não deixarão ser tocados. Não estando mais restrito a duplas.

Progressão 3: existe a variação de colocar duas pessoas de mãos dadas ou com uma folha de papel entre suas mãos e um terceiro com o bastão fornecendo o estímulo.

- Dança e luta com bolinha na corda: O facilitador prepara o material, isto é, amarra bolinhas de tênis com barbantes para criar novas formas de interação. Essa ferramenta possibilita diversos tipos de dinâmica. Separa-se o ambiente de jogo (ambiente reduzido tal como um quadrado de um metro por um metro). Há também a possibilidade de estarem livre no

espaço, mas perde em intensidade do exercício e consciência corporal. Segure a corda com uma bolinha e, tal como o bastão, porém, utilizando a corda temos mais opções de dinâmica, como por exemplo rodar a bolinha com a corda. O indivíduo que possui a bolinha tenta tocar no seu parceiro de forma consciente e fluida, com velocidades e alturas adaptadas e variadas (a bolinha pode se mover de forma lenta, desde que tente de fato acertar o indivíduo fazendo com que ele tenha de se adaptar, com agilidade e foco). O indivíduo sempre estará mais rápido que a bolinha. Procura-se aqui a zona ideal de treinamento (nem tão difícil, nem tão fácil, desafiador). Depois de estabelecido o desenvolvimento inicial, começa o desafio de encostar em diferentes partes do corpo do parceiro com a bolinha sem ser tocado por ela (umbigo, cabeça, ombro e joelho são as mais utilizadas).

Progressão 1: existe a possibilidade de realizar a dinâmica com trios, como por exemplo, colocando um indivíduo portando um objeto atrás do indivíduo com a bolinha na corda. Este objeto deverá ser passado para o indivíduo que está se movimentando sem a bolinha e devolvido ao indivíduo que o passou, procurando estabelecer diversas alturas e formas para cumprir o desafio.

Progressão 2: também é possível realizar a dinâmica em grupo selecionando um espaço reduzido em que alguns indivíduos terão bolinhas e outros se movimentarão dentro desse espaço sem que sejam tocados.

Progressão 3: existe a variação de colocar duas pessoas de mãos dadas ou com uma folha de papel entre suas mãos e um terceiro com a bolinha fornecendo o estímulo.

Progressão 4: a dinâmica pode ser finalizada com o jogo “reloginho”, colocando todos em volta de uma só pessoa com uma bolinha amarrada numa grande corda. Essa pessoa irá rodar a bolinha (tal como os ponteiros de um relógio) para que as pessoas saltem ou agachem até restar apenas um.

- Movimentação Animal: o facilitador deve trabalhar com formatos corporais de animais tendo a consciência de quais musculaturas e grupamentos musculares serão trabalhados em cada posição para melhor desenvolvimento físico e prevenção de lesões. Os animais trabalhados são: macaco, tigre (gato), lagarto, camaleão, pato, coelho, caranguejo e sapo. Existem três tipos de jogos possíveis com esta movimentação animal:
1. Pique-pega com animais: o facilitador delimita o espaço de jogo e demonstra a posição e forma de se locomover como o animal escolhido. O pego deve se movimentar de acordo

com este animal e quem ele tocar se torna também este animal. A utilização de música é sempre estimulante.

2. O tigre e o macaco: formam-se duplas (é possível também trabalhar como grupo). O facilitador demonstra como são as posições e movimentos do macaco e do tigre, e qual o objetivo de cada um dentro do jogo. O tigre deve se movimentar sempre em quatro apoios (sem tocar o joelho no chão. Importante o facilitador avaliar a capacidade corporal do grupo para modular a intensidade) e não deixar com que o macaco o toque. Lembra-se sempre de não perder a atenção na forma e características do seu animal, o macaco se movimenta sempre em dois apoios tentando tocar nos membros do tigre com seus dedos do pé. Também de forma consciente sem perder a atenção na forma e estabelecendo um nível de treinamento, fluido e de desafio para o parceiro. O facilitador determinará quando trocar os papéis e quando trocar de dupla. A utilização de música é sempre estimulante.
3. Gato de bolas: assume-se a posição do tigre (gato) e desloca-se pelo ambiente de jogo previamente selecionado (consciente da capacidade física dos indivíduos para modulações necessárias, além da utilização de música). Algumas bolinhas são disponibilizadas ao grupo para que sejam passadas entre eles de mão em mão com consciência corporal suficiente para não sair da posição do seu animal. Ao segurar a bolinha, sem deixar que ela toque no chão, o indivíduo terá cinco segundos para passá-la ao próximo jogador e continuar se movimentando pelo espaço (semelhante ao jogo das bolinhas e ao descobrindo o espaço).
- Dança do Preguiçoso: formam-se duplas, o facilitador delimita um espaço de jogo para cada dupla (1,5m x 1,5m). Tal como a capoeira, cada um tentará tocar o outro parceiro de diversas formas e não ser tocado (tocar com a mão, tocar com o joelho...), preza-se pela parceria, fluidez, ritmo adequado e consciência corporal.

Progressão: depois de criado um ritmo, um parceiro passa a estar com os olhos fechados se movimentando e o outro aberto, reagindo aos estímulos. O facilitador dará o comando para a inversão de papéis.

- Corredor Ninja: o facilitador estabelece um espaço de jogo (corredor) de pequena espessura (este corredor pode ser feito com um dos seus lados sendo uma parede e o outro, cones disponibilizados pelo facilitador). A cada cone um indivíduo estará manipulando um material (bastão, de forma fixada ou uma bolinha com corda, de forma dinâmica). É dada uma numeração a cada indivíduo. Quando o facilitador chamar o número do indivíduo, ele deve ir para a extremidade do corredor e atravessá-lo de forma consciente, não deixando que os materiais o toquem.

**Materiais:** bolinha, barbante, bastões e outros materiais dependendo da criatividade do facilitador.

**Nome: Eletricidade**

**Objetivo:** trabalhar conexão e cooperação, tempo de reação, velocidade, agilidade, consciência corporal, foco, raciocínio lógico e originar divertimento.

**Descrição:** utilizando um cone e separando a turma em dois times, coloca-se um indivíduo como “neutro” no meio dos dois grupos (essa pessoa do meio estará dando a mão esquerda para um grupo e a mão direita para o outro grupo). O facilitador fará uma pergunta a ser respondida (conhecimentos gerais) assim que ele fizer a pergunta e der o comando “valendo” a pessoa neutra, no momento em que decidir, apertará, simultaneamente, as mãos dos representantes de cada time que, como corrente (mãos dadas e olhos fechados) transmitirão esse impulso assim que senti-lo de mão em mão, até que o último sinta e corra em velocidade para pegar o cone posicionado em algum lugar do ambiente de jogo, quem pegar primeiro tem direito a responder a pergunta e tentar capitalizar pontos para sua equipe. Caso erre a chance passa para a pessoa do outro time.

**Materiais:** cone (ou outro objeto que o facilitador prefira utilizar).

**Nome: Guarda-costas**

**Objetivo:** trabalhar conexão e cooperação, tempo de reação, velocidade, potência, força, resistência, resiliência, consciência corporal, agilidade, imaginário criativo, foco e originar divertimento.

**Descrição:** separam-se bolas leves e forma-se um círculo com todos os integrantes. Um desses integrantes é escolhido como pego e ficará no meio da roda, dentro de um círculo preestabelecido. Outro indivíduo será escolhido como guarda-costas, este terá a função de proteger o pego de qualquer ameaça, porém, não é permitido que o guarda-costas entre na zona do pego ou na zona dos jogadores. Estes jogadores terão bolinhas e só poderão entrar na zona do guarda-costas com uma delas em mão, com o objetivo de toca-las (não arremessar) no pego. O facilitador deve estruturar o jogo com o número necessário de bolinhas para tornar o jogo dinâmico. As regras podem variar em ter que tocar apenas uma bolinha ou duas bolinhas simultaneamente, observando quantas bolinhas estão em jogo e qual o nível de dificuldade para



os jogadores chegarem ao pego no centro. O pego pode estar vendado no centro, sem saber o que acontece ao seu redor, ou sem venda e ajudando com informações para seu guarda-costas.

**Materiais:** bolinhas, cones para delimitar as respectivas áreas e, caso seja necessário, uma venda.

### **Nome: Dinâmica da Árvore**

**Objetivo:** trabalhar vertigem, enfrentamento ao medo, tomada de decisão, conexão e cooperação, consciência corporal, força, resistência, resiliência e originar divertimento.

**Descrição:** o facilitador deve selecionar previamente uma árvore que possibilite a subida por indivíduos com diversas capacidades físicas e selecionar o melhor caminho para chegar na altura escolhida de forma segura (selecionar a altura de acordo com as características e necessidades dos indivíduos. Nem tão difícil, nem tão fácil, mas desafiador). Além dessa seleção é necessário o uso de matérias como colchões para que os indivíduos não se lesionem. Atividade geralmente associada com dinâmicas de deslocamento até a chegada ao espaço de jogo. Formam-se duplas, trios ou grupos, que trabalharão em equipe dando apoio a cada membro durante todo o momento da atividade até o momento em que o indivíduo saltará do galho ao colchão.

Progressão: essa dinâmica pode se estender à outras alturas e formas de saltar, como por exemplo, de costas ou de olhos fechados.

**Materiais:** colchão (suficientemente espesso ou em maior quantidade para fornecer um ambiente seguro.

### **Nome: Na Canela**

**Objetivo:** formulação tática, foco, tomada de decisão, tempo de reação, equilíbrio, velocidade, resistência, resiliência, consciência corporal, conexão e originar divertimento.

**Descrição:** o facilitador delimita o espaço de jogo, um corredor em que os indivíduos passarão correndo (quanto mais espesso o corredor mais difícil e competitivo se torna o jogo). Um

indivíduo é escolhido como pego. Este estará nas laterais do corredor tentando acertar bolinhas na canela dos indivíduos que farão a travessia. O facilitador dará o comando para cada travessia e os indivíduos terão de 15 a 20 segundos para atravessar e chegar do outro lado, na zona segura. A cada canela que o pego acertar torna o atingido pego também (o número de bolinhas começa reduzido e tende a ter um leve aumento. Porém, o número de bolinhas nunca é alto, pois o time dos pegos deve trabalhar de forma consciente a sempre ter bolinhas para arremessar).

Progressão: é possível acrescentar objetos (que não gerem lesão) dentro do corredor com diferentes objetivos, como por exemplo, não poder ser atingido por nenhum dos times, sujeitos a penalidades escolhidos de forma criativa e não corretiva pelo facilitador.

**Materiais:** cones, bolinhas e objetos escolhidos dependendo da criatividade do facilitador.

### **Nome: Jogo do Pirata**

**Objetivo:** trabalhar conexão e cooperação, foco, mira, coordenação motora, formulação tática, agilidade, resiliência e originar divertimento.

**Descrição:** o facilitador prepara o espaço de jogo dividindo-o em duas metades (retangulares) que será o campo de cada equipe. Ao final desse retângulo alguns cones estarão posicionados (ou objetos que possam servir como alvo e serem derrubados). Cada equipe terá um número de bolinhas que serão arremessadas da outra extremidade do retângulo para tentar derrubar os cones (não é permitido invadir o campo das bolinhas para arremessar, apenas um jogador previamente escolhido poderá buscar as bolinhas – ele pode estar vendado ou não).

Progressões: diversas progressões são possíveis utilizando a essência do jogo, sendo possível acrescentar objetivos para jogadores específicos de cada time, como por exemplo, um dos jogadores deve buscar um cone no final do campo de jogo, voltar para sua base e, o equilibrando, colocar novamente ao final sem deixa-lo cair (caso caia que volte ao início e tente novamente) e sem utilizar as mãos, ou outro objetivo como ter de acertar um dos cones sem utilizar as mãos. A criação de novos e desafiadores objetivos depende das características do grupo e da criatividade do facilitador.

**Materiais:** bolinhas, cones e outros objetos escolhidos pelo facilitador a depender do grupo e sua criatividade.

**Nome: Recorde/Três Cortes**

**Objetivo:** conexão e cooperação, formulação tática, foco, tempo de reação, coordenação motora, tomada de decisão, equilíbrio, consciência corporal e originar divertimento.

**Descrição:** forma-se uma roda e disponibiliza uma bola de vôlei (é possível utilizar também petecas). É objetivo do grupo passar a bola entre eles o maior número de vezes possível sem que ela toque o chão.

**Progressão:** após estabelecimento e treinamento da etapa anterior, é possível demonstrar e assimilar ao jogo a técnica do “corte” como no vôlei. Conta-se “um, dois, três” (recepção, levantamento e corte).

**Materiais:** bola de vôlei ou peteca.

**Nome: Roda, Roda, Roda**

**Objetivo:** conexão e cooperação, resiliência, agilidade, resistência, velocidade, foco, consciência corporal, formulação tática e originar divertimento.

**Descrição:** forma-se uma roda, todos se abraçando, ombro com ombro. Quando o número de indivíduos for grande, isto é, mais de 18 pessoas, é possível optar por duas rodas ou mais. Seleciona-se uma pessoa para ser o pego que ficará do lado de fora da roda. Selecionaremos outro indivíduo, o “alvo” que permanecerá na roda. O objetivo do pego é conseguir tocar seu alvo, o objetivo do grupo é, rodando, proteger este alvo. O facilitador permanece no centro da roda ou coloca um cone para que o grupo não se movimente pelo espaço, apenas gire no próprio eixo.

**Materiais:** cone (caso o facilitador escolha utilizá-lo).

**Nome: Jogo Medieval**

**Objetivo:** conexão e cooperação, comunicação, consciência corporal e espacial, foco e originar diversão.

**Descrição:** o facilitador utiliza dinâmicas para divisão de grupos (bandas que gostam de ouvir, programas que gostam de assistir e outras mais que os façam se reconhecer no outro). Existirão dois tipos de equipes, uma para acertar o cone e uma equipe para acertar os jogadores que estarão tentando achar o cone. Cada uma das equipes que procuram acertar o cone receberá um bastão e uma venda, apenas a equipe que acerta os jogadores ganhará uma bolinha com corda (ou outro material que possa também ser utilizado para acertar os jogadores sem que os machuque). Posicionam-se as equipes em lugares equidistantes do meio e opostos entre si. As equipes que buscam acertar o cone devem vendar um de seus integrantes e entregar o bastão a ele. Este integrante deve segurar o bastão com as duas mãos, encostá-lo na barriga (na altura do umbigo) de onde não pode ser retirado enquanto estiver à procura do cone. Quando der o sinal, este integrante assim como o integrante vendado das outras equipes, estará liberado para, com a ponta do bastão, tentar derrubar o cone onde quer que ele esteja posicionado no campo de jogo. Não é permitido ao resto da equipe sair da zona delimitada a eles, tendo de se comunicar com o parceiro vendado apenas através da voz. A equipe que busca acertar os jogadores também deve vendar um dos integrantes e entregar uma bolinha na corda para que com este instrumento e, também segurando com as duas mãos, mas na altura do peito, sem roda-la (Pode causar lesões), tentar tocar outros integrantes que estão com o bastão. Caso seja bem-sucedido, o indivíduo que foi tocado deve voltar a sua base (ainda vendado), retirar a venda e entregar o bastão ao próximo indivíduo do grupo. Depois de tocar 2 indivíduos, deve regressar a sua base, entregar bolinha e venda ao próximo do grupo.

**Materiais:** Bolinhas com corda, venda, bastão, cones e/ou outros objetos escolhidos pelo facilitador a depender de sua criatividade.

### **Nome: Jogo do Dedo na Palma/ Palma no Dedo**

**Objetivo:** conexão, agilidade, tempo de reação, consciência corporal, formulação tática, resiliência, foco, velocidade e originar divertimento.

**Descrição:** forma-se uma roda. O facilitador demonstra e indica a cada indivíduo que levante suas mãos na altura do peito. Mão esquerda com a palma da mão para cima, mão direita com o dedo indicador para baixo. Ao comando do facilitador (em conjunto, criar com o grupo) os indivíduos

tentam, com a mão esquerda, capturar o indicador mais próximo e, com a mão direita, retirar o indicador antes que seja capturado.

**Materiais:** não são necessários.

**Nome:** Roda, bola e nome

**Objetivo:** conexão, cooperação, foco, raciocínio lógico e gerar divertimento.

**Descrição:** formar uma roda e todos levantam a mão (o facilitador deve criar a progressão que mais convir ao grupo e não a bola cair). Passe a bola para uma pessoa, aleatoriamente e fale (ou descubra) o nome dela até que o último indivíduo receba a bola. Quando um indivíduo receber a bola, deve abaixar o braço para saber quem resta. Agora, o grupo deve lembrar a ordem exata dos nomes. Uma bola é acrescentada ao jogo e deve ser passada em outra ordem. Agora uma rodada é feita com as duas bolas rodando simultaneamente. Acrescentando um desafio, coloque um objeto na roda que passe de mão em mão, um do lado do outro, com o objetivo de passar e falar seu próprio nome. Veja como o grupo resolveu os problemas criados. Perguntar ao grupo quais estratégias podemos criar para que não haja erros e que a velocidade seja maior. Como facilitador, aceite sugestões e, como um grupo, avalie os resultados.

**Materiais:** bolas e objetos a escolha.

**Nome:** Desafio da Contagem

**Objetivo:** conexão e cooperação, relaxamento, originar divertimento, percepção e escuta.

**Descrição:** Todos espalhados pela sala (Escolha do lugar pelo indivíduo, posição confortável e relaxado). O desafio é que a turma conte até o número máximo de indivíduos na sessão (se estiverem 15 presentes, conte até 15). Cada indivíduo fica responsável por falar um número em algum momento, porém, não é permitido que falem ao mesmo tempo, repitam número, voltando imediatamente ao início da contagem.

**Materiais:** não são necessários.

**Nome: Peixinho Fora D'água**

**Objetivo:** conexão e cooperação, agilidade, força, resistência, velocidade, formulação tática, foco e originar divertimento.

**Descrição:** com o grupo dentro d'água decide-se quem será o pego inicial. Este pego estará vendado ou de olhos fechados a procura de tocar os outros indivíduos. Estes estarão em constante movimento procurando fugir do pego, não se limitando apenas ao ambiente aquático, podendo transitar também pelas bordas do espaço de jogo (a depender da estratégia de cada indivíduo). Porém, caso o pego decida por gritar “peixinho fora d'água” e neste momento alguém estiver fora da água, este se torna o pego, não sendo necessário ter sido tocado.

**Progressão:** é possível utilizar a essência do jogo para criar progressões e novos objetivos a depender do objetivo do grupo e criatividade do facilitador.

**Materiais:** não é necessário.